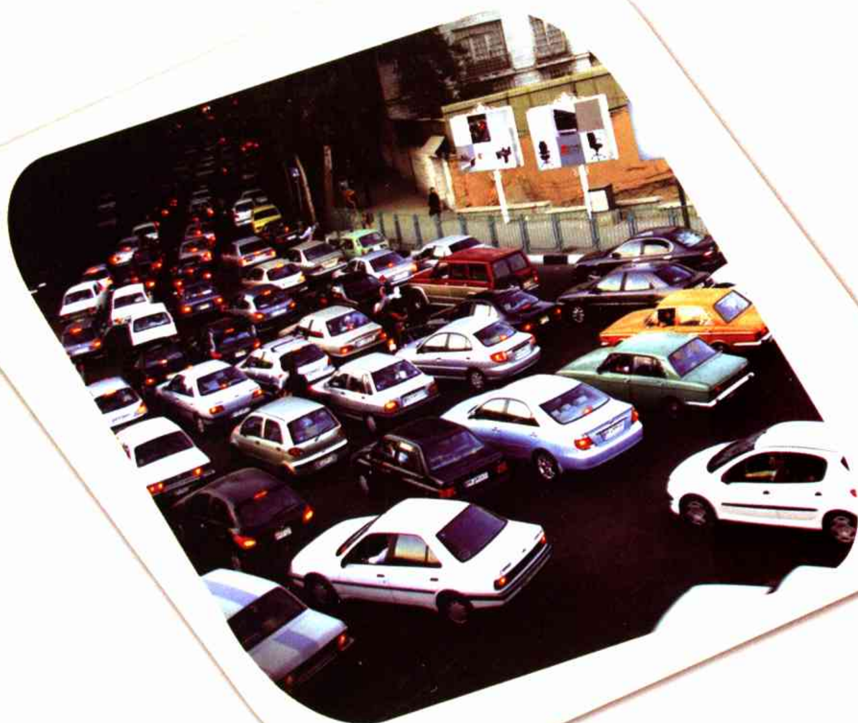
مروری بر مجموعه ای از رفتار های پسندیده و آموزه های دینی

اصول شهروندی

در فرهنگ ایرانی



نویسنده : خلیل هیبتی

(روان شناس و مدرس دانشگاه)

مروری بر مجموعه ای رفتارهای پسندیده،آموزه های دینی و

اصول شهروندی

در فرهنگ ایرانی


بسم الله الرحمن الرحيم

فرزندم در برخورد با دیگران، خود را میزان قرار ده. آنچه را برای خود می پسندی برای دیگران نیز بپسند و آنچه را برای خود نمی پسندی برای آنان نیز مپسند.

..... آنچه را برای دیگران زشت می داری برای خود نیز زشت شمار.....آنچه را که دوست نداری به تو گویند به دیگران نیز مگو.

(بخشی ازسفارشات اخلاقی-تربیتی مولای متقیان علی (ع) به فرزندگرامیشان امام حسن مجتبی)



سرشناسه	: هیبتی، خلیل، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: اصول شهروندی در فرهنگ ایرانی / نویسنده خلیل هیبتی.
مشخصات نشر	: تهران : اشتیاق نور ، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۲ ص. : مصور (رنگی).
شابک	: ۲۰۰۰۰ ریال : ۵-۱۶-۵۰۳۴-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: چاپ قبلی: ایلاف، ۱۳۸۷.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۳۲.
موضوع	: آداب معاشرت -- ایران
موضوع	: فرهنگ ایرانی
موضوع	: ایران --آداب و رسوم و زندگی اجتماعی
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۸ ۶الف۹ه/DSR۶۲
رده بندی دیویی	: ۹۵۵/۰۴۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۸۸۳۳۱۰

اصول شهروندی در فرهنگ ایرانی

ناشر: موسسه انتشاراتی فرهنگی اشتیاق نور

نوبت چاپ: پنجاه و چهارم ۱۳۸۹

تیراژ: ۵۰۰۰

قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

نویسنده: خلیل هیبتی

تصاویر متن: فرامرز کشتکار

طرح جلد: محمد مهدی هاشمی نسب

لیتوگرافی: نقش آوران رنگین، تلفن: ۸۸۹۶۸۸۳۰-۸۸۹۶۰۲۳۸

چاپ و صحافی: نقش هزاررنگ، تلفن: ۴۴۹۰۳۵۶۹-۴۴۹۰۵۵۴۶

شابک: ۵-۱۶-۵۰۳۴-۶۰۰-۹۷۸

SBN: 978-600-5034-16-5

فهرست

موضوع | صفحه

رفتارهای پسندیده در مکان‌های عمومی و ...

مقدمه

از خدا خواهیم توفیق ادب　　　بی‌ادب محروم ماند از لطف رب

به نقل از پیامبر اکرم(ص)، سودمندترین مردم کسی دانسته شده است که دیگران از دست و زبان او ایمن باشند. احساس امنیت روانی در تعاملات اجتماعی هدیه‌ای است که از دیگران دریافت می‌کنیم و در پرتو این احساس است که بستر مناسبی برای بروز توانمندی‌ها و ارضای نیازهای اجتماعی فراهم می‌گردد. نقطه‌ی شروع چنین احساسی و نیز شاخص‌های رفتاری آن متشکل از صدها و بلکه هزاران مهارت و ظرافت است که در بسیاری از موارد به صورت ناخودآگاه نقش خود را ایفا می‌کنند. گاهی غفلت از یک نکته‌ی ظریف و در ظاهر کوچک رفتاری، هسته‌ی اولیه فقدان‌های بزرگی می‌شود که جبران آن بسیار مشکل - اگر نگوییم ناممکن- است. اگر قدمی فراتر برویم، همین غفلت کوچک می‌تواند نقطه‌ی آغاز خصومتی دیرپا و دنباله‌دار شود.

انسان نماینده‌ی خالق هستی‌بخش خود بر روی کره‌ی خاک است و اگر بخواهد نماینده‌ای کارآمد و درخور باشد متخلق شدن به اخلاق خالق و متصف‌شدن به اوصاف او، کوچک‌ترین رسالتی است که فراروی انسان است. از بی‌شمار صفت نیکوی خداوندی هر کدام را بخواهیم دنبال کنیم ملتزم به پرورش مهارت‌های ریز و درشتی در خود هستیم که در نگاه اول بسیاری از آن‌ها چندان

حائز اهمیت جلوه نمی‌کنند. لیکن با قدری تامل در می‌یابیم که چیدن میوه‌ی اخلاق نیکو از باغ مصفای انسانیتِ انسان، نیازمند رفتار ظریف و زیبای باغبان این باغ - که همانا کسی جز خود انسان نیست - و خون دل خوردن‌های فراوان است.

از جانب دیگر، ذات انسان بر مدنیت او مبتنی است؛ ایفای نقش مدنیت نیز مستلزم آگاهی از قواعد بازی‌های اجتماعی است تا بتوان در یک تعامل موثر اجتماعی، هم منشأ اثر بود و هم اثراتی نیکو از دیگران پذیرفت. آغاز چنین فرآیندی بر بنیان برقراری ارتباط اجتماعی استوار است و شالوده‌ی آن برخورداری از مهارت‌هایی است که – همان طور که پیش‌تر گفته شد- در ظاهر کم اهمیت، ولی به واقع بسیار تاثیرگذار هستند. نکته‌ی قابل ذکر دیگر اینکه تمام مهارت‌هایی که با مطالعه‌ی چند سطر پیشین ممکن است به ذهن خطور کند آموختنی و قابل یاد گرفتن در هر مقطع سنی است.

از یک منظر، یکی از رسالت‌های اصلی مربیان تعلیم‌دیده، انتقال دانش و تجربیات به نسل غیرمتخصص جامعه در حوزه‌ی تعلیم و تربیت است. این مطلب مبین یکی از نیازهای روز افزون همه‌ی اقشار اجتماع است تا در پرتو این انتقال دانش بتوانند رفتار و عملکرد خود را بر اساس مبانی علمی مستدل از یک جانب، و فرهنگ بومی و الهی از جانب دیگر تنظیم کنند. نیاز افراد به مباحث ساده شده‌ی علمی است که رواج شمار فراوانی از آثار نویسندگان سایر فرهنگ‌ها را در این مرز و بوم دامن زده است. آثاری که چیزی جز ترجمه‌ی صرف آموزه‌های فرهنگی دیگران

نیست. بسیاری از این آموزه‌ها از ابعاد مختلف با جامعه‌ی ایرانی ناهمخوان است - اگر چه می‌توان گفت که متعارض است. نپرداختن متخصصان به نیازهای مخاطبان غیرمتخصص و در نتیجه پیامدهای ناگواری در حوزه‌ی مسایل رفتاری و اجتماعی شده است.

به لحاظ مبانی، ما به سان تشنگان لب دریاییم و تبدیل گوهرهای نهفته در این پیشینه به تزیینات قابل مصرف برای غیرمتخصصان، همت بلندی را می‌طلبد که ممکن است بهای گزافی به خاطر این بلند همتی پرداخته شود. آنچه در این کتاب ملاحظه می‌شود آغاز گام نهادن و مصروف داشتن همت نگارنده‌ی آن است تا به این رسالت تربیتی اقدام کند. آقای هیبتی پاسخگویی به یک نیاز جدی جامعه را سرلوحه‌ی کار خود قرار داده است که این تجربه‌ی ایشان، اشاره به ظرایف و لطائفی است که در کتاب "رفتارهای پسندیده و اصول شهروندی" ملاحظه می‌شود. به سهم خود از جرأت و جسارت ایشان تقدیر می‌کنم و چشم امید به قدم‌های استوارتر ایشان در راه پیوند بین دنیای تخصصی تعلیم و تربیت و جامعه غیر متخصص در این زمینه دارم. چشم ما بر طلعت آینده باد.

دکتر مسعود حسین‌چاری

رئیس بخش روانشناسی تربیتی دانشگاه شیراز- تابستان ۱۳۸۷

بنام خدا

پیشگفتار نویسنده

یک انسان نجیب، با شخصیت، مؤدب، محترم و... کیست؟

یک شهروند بافرهنگ کیست؟

این مجموعه در پاسخ به سؤال‌های فوق گردآوری شده است. در این مجموعه سعی شده است با زبانی ساده و بدون حاشیه‌پردازی به مجموعه ای از رفتارهای پسندیده اجتماعی و اخلاقی و اصول شهروندی که در محبوبیت افراد، برقراری ارتباط بهتر آن‌ها با یکدیگر و همچنین حفظ نظم در جامعه نقش مهمی ایفا می‌کنند، اشاره شود.

این کتاب می‌تواند در جهت **خودشناسی** در باب انجام رفتارهای پسندیده، مورد استفاده همگان قرار گیرد.

با آگاهی یافتن از رفتارهای صحیح، می‌توانیم با دیگران ارتباط بهتری برقرارکنیم، بیش‌تر مورد احترام و اعتماد قرار گیریم و در نتیجه، موفقیت‌های بیش‌تری را کسب نماییم.

این مجموعه می‌تواند مورد استفاده‌ی والدین قرار گیرد. آن‌ها اگر بتوانند رفتارهای صحیح را از کودکی به فرزندان خویش آموزش دهند، از دو جنبه به آن‌ها کمک می‌کنند: اول این که مانع از این می‌شوند تا فرزندانشان این آداب را با تلخی از دیگران بیاموزند.

دوم این که فرصت‌های پیشرفت بیش‌تری را پیش روی آن‌ها قرار می‌دهند، زیرا فرزندان مؤدب معمولاً با رفتارهای صحیح خود، احترام و علاقه‌ی اطرافیان و دیگران را نسبت به خود بر

می‌انگیزند، بیش‌تر مورد اعتماد و تحسین واقع می‌شوند و به موفقیت‌های بیش‌تری نایل می‌آیند.

هرچند نکات مهم بسیاری وجود دارد، ولی در اینجا سعی شده بیشتر به آن نکات اخلاقی و رفتارهای اجتماعی اشاره شود که هر روز به طور پراکنده با آنها روبرو هستیم ولی ممکن است کمتر موضوع آموزشهای رسمی قرار گیرند. بنا براین، به نظر می رسد مجموعه حاضر، بتواند مورد استفاده‌ی، **اساتید، معلمان دروس مختلف، مربیان پرورشی، مشاوران مدارس و... که** نقشی در ترویج رفتارهای صحیح اجتماعی دارند، قرار گیرد.

در پایان قابل ذکر است، آن چه مرا ترغیب نمود تا این مجموعه را به صورت کتاب به چاپ برسانم، اظهارنظر و حسن توجه همکاران و دانشجویانم و همچنین عده‌ای از صاحب‌نظران مسایل فرهنگی و تربیتی بود. قریب به اتفاق آن‌ها گردآوری چنین مجموعه هایی را مناسب و شایسته توجه بیشتر در نظام آموزشی دانستند. که در این جا بر خود واجب می‌دانم از همه‌ی آن‌ها تشکر نمایم.

امیدوارم که این مجموعه بتواند مورد رضایت و استفاده‌ی شما خوانندگان محترم نیز واقع شود تا بتوانیم گامی هرچند کوتاه در جهت ارتقای سطح فرهنگ عمومی جامعه برداشته باشیم.

خوشحال خواهم شد در صورت امکان نظرات شما خوانندگان محترم را از طریق نشانی heybati@yahoo.com دریافت نمایم، تا ان‌شاءالله در چاپ جدید مورد توجه و استفاده قرار گیرد.

خلیل هیبتی

رفتارهای پسندیده

در

برقراری ارتباط

سلام و احوال‌پرسی

۱. در سلام‌کردن پیش‌قدم باشید.(بـه ویـژه افـراد کوچـک‌تـر بـه بزرگ‌تر)

۲. قبل از شروع صحبت با کسی، ابتدا سلام کنید.

۳. سلام کردن بهترین کلمه برای آغاز گفتگو است.(به جای سلام از الفاظ دیگر استفاده نکنید).

۴. شایسته است وقتی بر جمعی وارد می شوید برای سلام کـردن پیشقدم شوید.

۵. شایسته است وقتی سواره هستید، بر پیاده سلام کنید.

۶. وقتی کسی به شما سلام می کند جوابی کاملتر و بهتر دهید.

۷. پاسخ سلام را به طریقی بگویید که سلام کننده بشنود.



مؤدبانه‌تر آن است که احوال‌پرسی شما، باعث حواس‌پرتی یا ایجاد زحمت برای دیگران نشود.

۸. جواب سلام حتی در نماز هم واجب است.

۹. وقتی در کنار جمع ایستاده‌اید، با صدای بلند با کسی که دور از شما قرار دارد، احوال‌پرسی نکنید.

۱۰. در مکان‌های عمومی وقتی دوست شما از روبه‌رو می‌آید، لازم نیست احوال‌پرسی خود را از فاصله‌ی دور شروع کنید.

۱۱. کلمات احوال‌پرسی باید محترمانه و با فعل جمع به کار روند.

۱۲. بهتر است هنگام احوال‌پرسی لبخند بر لب داشته باشید.

۱۳. با آرامش و کلمات شمرده، احوال‌پرسی کنید.



وقتی کسی عجله دارد، بهتر است با وی دست ندهید و احوال‌پرسی را طولانی نکنید.

۱۴. اگر کسی به احترام در مقابل شما برخاست، حتماً وی را به نشستن و راحت بودن دعوت کنید.(نه این که حرکت محترمانه‌ی وی را فراموش کنید و به دنبال احوال‌پرسی با بقیه یا کاری دیگر بروید)

۱۵. اگر دیگران در جمع به احترام در مقابل شخصی برخاستند، شما نیز برخیزید هر چند که وی را نشناسید.

۱۶. اگر به احترام در مقابل کسی برخاستید(هنگام ورود یا خروج)، صبر کنید تا آن فرد بنشیند یا خارج شود، سپس بنشینید.

۱۷. اگر از پله‌ها بالا رفته یا دویده باشید، صبر کنید تا تنفستان عادی شود بعد وارد شوید و احوال‌پرسی کنید.

۱۸. هنگام احوال‌پرسی، چیزی نخورید.

اگر بزرگ‌تری وارد جمع شد، به احترام برخیزید، هر چند لحظاتی قبل با وی در محلی دیگر احوال‌پرسی کرده باشید.

دست دادن

۱. وقتی وارد جمعی می‌شوید، لازم نیست با همه دست بدهید. بهتر است با آرامش بایستید و احوال‌پرسی کنید.(به‌خصوص وقتی دیگران نشسته باشند یا مشغول انجام کاری باشند)

۲. با افرادی که صمیمی نیستید، دست‌دادن نباید خیلی سرد باشد و نه خیلی محکم که باعث رنجش و درد شود.

۳. وقتی کسی دست خویش را جهت احوال‌پرسی پیش می‌آورد، وی را معطل نگذارید.

۴. با نوک انگشتان دست ندهید.

۵. بهتر است هنگام دست دادن دست‌کش خویش را از دست خارج کنید.

۶. با دست خیس برای دست دادن پیشقدم نشوید.



زودتر از فرد بزرگ‌تر یا مقام بالاتر، دست خود را پیش نبرید.(دست دادن از بزرگ‌تر یا مقام بالاتر است)

۷. با نامحرم دست ندهید.

۸. هنگام احوال‌پرسی و دست‌دادن، بهتر است ارتباط چشمی نیز برقرارکنید.(به جای این که به پایین یا جایی دیگر نگاه کنید)

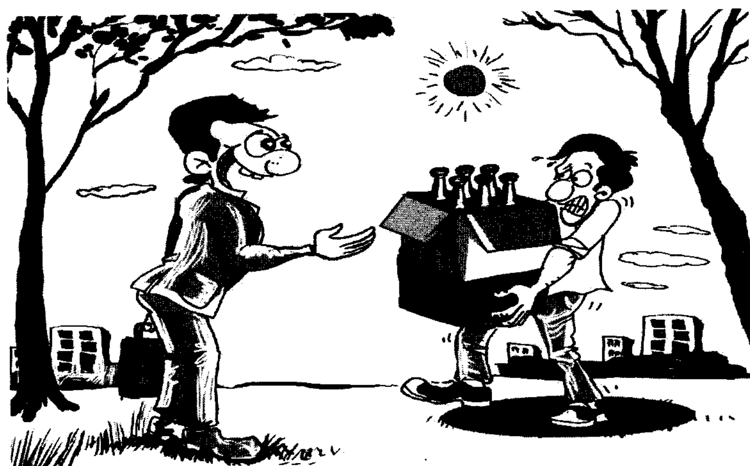
۹. هنگام دست‌دادن، کلید یا چیزی دیگر در دست نداشته باشید.

۱۰. اگر ماشین متوقف است به منظور احترام بیش‌تر، بهتر است پیاده شوید، سپس دست دهید و احوال‌پرسی کنید.

۱۱. برای دست‌دادن، دست خود را از فاصله‌ی دور دراز نکنید.

۱۲. با دست آلوده به دیگران دست ندهید.

۱۳. وقتی بخواهید به چند نفر دست بدهید، باهمه آنها ارتباط چشمی نیز برقرار کنید.(نه این که با نفر اول صحبت کنید و به بقیه فقط دست دهید)



هنگامی که کسی چیزی در دست دارد یا مشغول انجام دادن کاری با دست است، جهت دست دادن به وی، پیش‌قدم نشوید.(اگر لازم است پیشنهاد کمک دهید)

روبوسی

۱. با صورت خیس یا عرق‌کرده، برای روبوسی با دیگران پیشقدم نشوید.

۲. در حضور دیگران (در مکان‌های رسمی و عمومی)، روبوسی به تعداد کم‌تر شایسته‌تر است.(همچنین با افرادی که صمیمی نیستید)

۳. از روبوسی خیلی تند و سریع خودداری کنید.

۴. برای روبوسی بهتر است فرد کوچک‌تر صبر کند تا بزرگ‌تر پیشقدم شود.

۵. روبوسی با صدای بلند شایسته نیست.

۶. بچه‌های خردسال دیگران (غیرخویشاوند) را نبوسید.(ممکن است والدینشان ناراحت شوند)

۷. در مراسم عزا یا تشییع جنازه یا مواقعی که جمع ناراحت هستند، روبوسی همراه با خوش‌حالی نباشد.(شرایط را درک کنید)

هنگامی که سرما خورده‌اید، شایسته نیست برای روبوسی با دیگران پیش‌قدم شوید.

ملاقات و معرفی

۱. قبل از حضور در مکان‌های رسمی یا ملاقات مهم با دیگران، از این موارد استفاده نکنید: سیگار، سیر، پیاز، ادکلن‌های تند، لباس‌های بودار، و .... که بوی آن‌ها باعث آزار دیگران می‌شود (هر چند دیگران تحمل کنند و چیزی نگویند).

۲. در هنگام معرفی، شایسته است افراد پایین‌تر را (از لحاظ سنی یا شغلی) به افراد بالاتر معرفی کنید.

۳. در ملاقات رسمی با دوستان، در صورت لزوم، همراهان خویش را واضح و شمرده معرفی کنید.

۴. در معرفی یک فرد بیش از حد از وی تعریف و تمجید نکنید.

۵. وقتی به یک آشنای قدیمی می‌رسید و قصد احوال‌پرسی دارید، ابتدا خود را معرفی کنید. اگر لازم شد مکان، زمان یا موضوع دوستی یا آشنایی را نیز بیان کنید.(شاید طرف مقابل اسم یا فامیل شما را فراموش کرده باشد)

۶. هنگام ملاقات یک جمع بهتر است، ابتدا با فرد بزرگ‌تر احوال‌پرسی کنید سپس با بقیه.(مثلاً، ابتدا با پدر خانواده)

۷. هنگامی که شما را معرفی می‌کنند و نشسته‌اید، بهتر است بلند شوید یا نیم‌خیز شوید و به جلو خم شوید.

هنگام ملاقات با کسانی که لازم است شما را بشناسند، پیشاپیش خود را با نام خانوادگی معرفی کنید.(در صورت لزوم اسم کوچک یا سمت خود را نیز ذکر کنید)

ملاقات با پزشک

۱. وقتی قصد مراجعه به مطب پزشک دارید، شایسته است لباس تمیز بپوشید.

۲. قبل از مراجعه‌ی حضوری به مطب دکتر، از طریق تماس تلفنی، از حضور دکتر مطمئن شوید. سپس مراجعه کنید.(در صورت امکان، بهتر است نوبت رزرو کنید)

۳. به عنوان همراه بیمار، بهتر است اجازه دهید تا وی به تنهایی و خصوصی با پزشک مشورت نماید.(مگر این که خودش از شما درخواست همراهی کند)



در سالن انتظار یا مکان‌های دیگر به بیماران خیره نشوید.

۴. به عنوان بیمار، حتی‌الامکان کودکان خردسال را به همراه نبرید.(تا بازی یا گریه‌ی آن‌ها باعث ناراحتی دیگر بیماران نشود)

۵. بهتر است تعداد لباس‌هایی که بر روی هم می‌پوشید، کم‌تر باشد تا معاینه راحت‌تر صورت گیرد.

۶. اگر از آشنایان پزشک هستید، شایسته است همچون دیگران نوبت بگیرید و حق ویزیت را پرداخت کنید.

۷. تا نفر قبل بیرون نیامده است، داخل نشوید.

۸. بدون هماهنگی با منشی یا اجازه از پزشک، وارد مطب نشوید.

۹. نکاتی را که می خواهید با دکتر در میان بگذارید، به خاطر بسپارید یا یادداشت کنید.

۱۰. دستورات پزشک را به دقت گوش کنید تا درهنگام استفاده از داروها مشکلی نداشته باشید.

۱۱. معاینات انجام شده را به دقت پیگیری نمایید و در صورت نیاز به خاطر بسپارید.(گروه خون،فشار خون، وزن، قد، قند خون،چربی خون...)

شایسته نیست وقتی پزشک در حال ویزیت بیمار است، جهت احوالپرسی یا دیدار دوستانه، در را باز کرده یا داخل شوید.

به عنوان گوینده

۱. از جویدن آدامس یا خوردن چیزی، در هنگام صحبت‌کردن با دیگران، خودداری کنید.

۲. هنگامی که بی‌صبرانه منتظرید تا گوینده صحبتش تمام شود و شما اظهارنظر کنید، یک لحظه از خود بپرسید *"آیا گفتن این نظر ارزشی دارد یا نه،"* در صورتی که گفتن آن را مناسب تشخیص دادید، اظهارنظر کنید.

۳. صحبت خود را با روی گشاده آغاز کنید.

۴. در جمع بدون اجازه، صحبت کسی را قطع نکنید.

۵. با فرد نامحرم فقط در حد ضرورت گفتگو کنید.

۶. در جمع تنها شما گوینده نباشید.(از شنونده بودن دیگران سوء استفاده نکنید)



قبل از شروع به صحبت با دیگران از نداشتنِ بوی بد دهان مطمئن شوید، چون مانع برقراری ارتباط صحیح می‌شود.(به‌خصوص در اوایل صبح)

۷. با استفاده از کلمات مؤدبانه، احترام خود را نسبت به افراد مسن و بزرگتر نشان دهید.(به ویژه همیشه با پدر و مادرخود محترمانه صحبت کنید)

۸. هنگام صحبت کردن با مقام بالاتر، رعایت موقعیت اجتماعی وی را بنمایید و از کلمات محترمانه استفاده کنید.(محترم بودن خود را نیز نشان دهید)

۹. شمرده و قابل فهم صحبت کنید.(به طریقی که کلمات در هم ادغام نشوند)

۱۰. قبل از سخن گفتن فکر کنید و بهترین کلمات را بکار گیرید.(تا باعث رنجش خود یا دیگری نشوید)

۱۱. در حد فهم مخاطب صحبت کنید.از شغل فرد، یا شرایطی که تجربه دارد مثالی بزنید تا منظور شما را بهتر درک نماید.

۱۲. در گفت‌وگوهای رسمی، از کلمات یا اصطلاحات محلی و عامیانه استفاده نکنید.

۱۳. در حضور افراد غریبه، بهتر است با نزدیکان و دوستان خود نیز رسمی و محترمانه‌تر برخورد کنید.

۱۴. هنگام گفت‌وگوی غیرتخصصی، حتی‌الامکان از کلمه‌ی تخصصی و خارجی استفاده نکنید.

یکسره درباره‌ی خودتان حرف نزنید. معمولاً بقیه نیز دوست دارند مثل شما درباره‌ی خودشان صحبت کنند.(اجازه دهید شنونده نیز صحبت کند)

۱۵. در گفت‌وگو باید وقت طرف مقابل را در نظر بگیرید، صحبت‌های خویش را تکرار نکنید.(ممکن است وی کارهای دیگری نیز برای انجام دادن داشته باشد)

۱۶. در مکالمات تکیه‌کلام نداشته باشید.(از دوستان یا نزدیکان بخواهید تا اگر تکیه‌کلام خاصی دارید، شما را آگاه سازند)

۱۷. وقتی شخص دیگری سئوال می پرسند، شما جواب ندهید.

۱۸. با مخاطب خود طوری صحبت نکنید که خود را خیلی دانا و وی را خیلی ضعیف و حقیر نشان دهید.(کسی را تحقیر نکنید)

۱۹. شایسته نیست که کوچک‌تر با بزرگ‌تر شوخی کند.

۲۰. قبل از شوخی‌کردن باید فکر کنید که آیا این شوخی در نهایت باعث تقویت دوستی می‌شود یا نه، اگر تأثیر منفی دارد خویشتن‌داری نموده و آن را مطرح نکنید.

۲۱. موقعیت‌شناس باشید و شوخی‌های بین فردی را در حضور دیگران مطرح نکنید.

۲۲. نیت خیر یا منظور مثبت خود را با مثبت‌ترین کلمات بیان کنید تا سوء برداشتی به وجود نیاید.(کار مثبت خود را با کلمات منفی خراب نکنید)

شایسته است همیشه مخاطب رسمی یا بزرگ‌تر از خود را با ضمیر شما و فعل جمع مورد خطاب قرار دهید.(از ضمیر تو و فعل مفرد استفاده نکنید)

۲۳.هنگام انتقاد از مخاطب، برای نشان‌دادن حسن نیت خویش، به صفات و ویژگی‌های مثبت وی نیز اشاره‌ای داشته باشید.(فقط نیمه‌ی خالی لیوان را نبینید)

۲۴.با القاب زشت و ناپسند کسی را یاد نکنید.

۲۵.اگر بخواهید کسی را تحسین کنید، به‌جای این که کلی‌گویی کنید، بهتر است دقیقاً کاری را که تحسین‌برانگیز بوده است ذکر کنید.(مثلا اگر بگویید "سوپ خوشمزه ای درست کرده اید" بهتر است از اینکه بگویید "تو آشپز خیلی ماهری هستی")

۲۶.در پرسیدن سؤالات به حریم شخصی فرد احترام گذارید.

۲۷.اگر از کسی سؤالی می‌پرسید، به پاسخ آن نیز توجه کنید.

۲۸. شایسته نیست هنگام نقل قول کردن، چیزی از خود به آن اضافه کنید.

۲۹.به آنچه می گویید خود نیز عمل کنید.

۳۰. بدگویی از دیگران (در غیاب آن‌ها)، معمولاً به گوش آن‌ها خواهد رسید، پس خویشتن‌داری کنید و با بدگویی خود را بدنام و بی اعتماد نسازید.

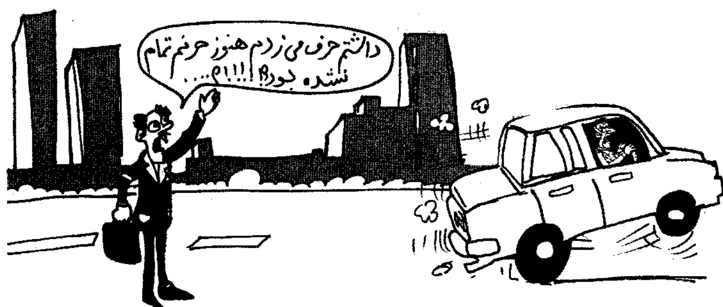
۳۱. اگر باکسی اختلاف دارید و هرچند که عصبانی باشید، زبان خود را با کلمات ناشایست آلوده نکنید.(عفت کلام داشته باشید و مودبانه سخن بگویید)

مدام در حال شوخی‌کردن با دیگران نباشید.(به‌خصوص در مکان‌های رسمی و عمومی)

۳۲. وقتی درباره‌ی یک انسان یا گروهی از انسان‌ها نظر می‌دهید یا قضاوت می‌کنید، از کلی‌گویی بپرهیزید.از *کلمات همیشه، حتماً...، اصلاً...، همه‌ی...*، استفاده نکنید. به جای آن‌ها بهتر است از کلمات *معمولاً، به احتمال زیاد، اکثراً، بعضی از افراد...*، استفاده کنید.(مثلاً، جمله‌ی "*همه‌ی مردم این شهر بی‌عاطفه هستند*،" یک کلی‌گویی و قضاوت نادرست است)

۳۳. با فردی که رابطه‌ی رسمی دارید،از موضوعات خصوصی وی سؤال نکنید.(موضوعاتی چون میزان حقوق و درآمد، مسایل خانوادگی، نمرات تحصیلی، قیمت لباس‌هایی که پوشیده، جزییات بیماری و...)

۳۴. هنگامی که از کاری انتقاد می‌کنید یا اتفاق خنده‌داری را نقل می‌کنید، شایسته است حفظ آبرو کنید و اسم کسی را نبرید (این خویشتن‌داری باعث افزایش اعتبار شما خواهد شد).



در مسیرهای کوتاه وقتی با کسی هم صحبت می شویدسر صحبتهای طولانی را باز نکنید یا مزاحم وقت شنونده می شوید یا صحبت شما ناتمام می ماند.

۳۵.خواسته‌های خود را با حالت دستوری بیان نکنید.(حالت سؤالی مناسب‌تر است)

۳۶.اگر حق با طرف مقابل باشد بپذیرید.

۳۷. مشکلات شخصی خویش را با کسی در میان بگذارید که بتواند واقعاً به شما کمک کند.(با هر کسی مشورت نکنید. ظرفیت و امانت داری در طرف مقابل را در نظر داشته باشید)

۳۸. برای رفع اختلافات بین فردی، خواسته‌های واقعی خود و طرف مقابل را مشخص کنید، سپس به دنبال راه‌حلی باشید که خواسته‌های دو طرف را در برگیرد.(اگر هر کسی فقط بر راه‌حل خود اصرار کند، مشکل به‌راحتی حل نخواهد شد)

۳۹. شایسته و لازم نیست هر چه را که فکر می‌کنید واقعیت است، به طرف مقابل بگویید. مکان، زمان و شرایط جسمی، روحی و شخصیتی فرد را در نظر بگیرید.(رک‌گویی همیشه هنر نیست، بعضی مواقع نادانی محسوب می‌شود)

۴۰. اهداف و تصمیمات آینده‌ی خود را با هر کسی در میان نگذارید.(شاید موفق نشدید)

۴۱. سعی نکنید به هر قیمتی شده نظر شخصی خود را تحمیل کنید و یا آن را به صورت صددرصد درست بدانید.(به خود بگویید: شاید نظر من درست نباشد)

در مسیر عبور دیگران (*در راهروها، درهای ورودی و خروجی، پیاده‌روها و...*) به گفت‌وگوی رو در رو نپردازید تا دیگران مجبور نشوند از وسط شما عبور کنند.

به عنوان مخاطب

۱. اگر در حضور شما صحبتی مطرح می‌شود که به شما ربطی ندارد یا جنبه‌ی خصوصی دارد بهتر است آن جا را ترک کنید. یا خود را به کاری دیگر مشغول کنید.

۲. هنگامی که کسی در حال صحبت کردن است، و در این هنگام موضوعی به ذهن شما می‌رسد، شایسته نیست در همان لحظه صحبت وی را قطع کنید و صحبت خود را خیلی مهم‌تر بدانید.(کمی صبور باشید)

۳. وقتی کسی در حال نقل قول است، شایسته نیست صحبت وی را کم ارزش جلوه دهید.(نگویید ما از قبل می‌دانستیم)

۴. وقتی کسی موضوعی جدی را با شما در میان می‌گذارد واقعاً شنونده باشید.(صبور باشید، سکوت کنید، ارتباط چشمی برقرار کنید، سر تکان دهید و بعضی از جملات خودش را به شکل سؤالی مطرح کنید، سعی کنید احساسات وی را درک کنید. صحبت‌هایش را جدی بگیرید)

۵. وقتی کسی با شما سخن می‌گوید، حتی‌الامکان با بغل دستی خود صحبت نکنید.

۶. در گفت‌وگو، همیشه این آمادگی را داشته باشید که عده‌ای با فکر شما مخالف باشند.(بپذیرید که دیگران شرایط و تاریخچه‌ای متفاوت با شما دارند. پس حق دارند نظری متفاوت با نظر شما داشته باشند)

وقتی کسی با شما درد دل می‌کند، هر چند خودش مقصر باشد، سریعاً وی را محکوم نکنید.

۷. وقتی کسی عصبانی است، وی را نصیحت یا سرزنش نکنید. (چون کم‌تر ممکن است در آن زمان نتیجه‌ای بگیرید)

۸. در گفت‌وگو وقتی برای دومین بار نیز جک یا لطیفه‌ای را می‌شنوید، لبخند بزنید.(نگویید تکراری است)

۹. وقتی کسی ناراحت است یا مشکلی مطرح می کند تنها با منطق به موضوع نگاه نکنید. به احساساتش نیز باید فکر کرد چون خیلی از مواقع احساسات فرد، مسئله اصلی است)

۱۰. جهت درک بهتر احساس طرف مقابل، بهتر است خود را جای طرف مقابل بگذارید.

۱۱. هنگامی که کسی در حال سخنرانی است، شایسته نیست مکرر به ساعتتان نگاه کنید.



وقتی کسی با شما درد دل می‌کند و چیز تعجب برانگیزی می‌گوید، شما عادی برخورد کنید.(ظرفیت بالای شنیدن خود را نشان دهید)

۱۲. اگر در حضور شما از کسی بدگویی مـی شـود شـنونده غیبـت نباشید.

۱۳. اگر عیبی از کسی می شنوید، پرده پوشـی کنیـد(لازم نیـست برای دیگران نقل قول کنید)

۱۴. وقتی کسی شما را با شخصی دیگر اشتباه می‌گیرد، محترمانـه وی را متوجه اشتباهش نمایید.

۱۵. اگر خبر یا قضاوتی دربـاره کـسی مـی شـنوید بـدون تحقیـق نپذیرید.

۱۶. وقتـی کـسی از شـما انتقـادی مـی‌کنـد، سـریعاً مقابـل وی موضع‌گیری نکنید.(چون می‌تواند به نفع شما باشد تا ایـرادات خود را بشناسید و آن‌ها را برطرف کنید)

۱۷. هنگامی که شنونده یا گوینده هستید از جست‌وجو در گوش یا بینی و همچنین خاراندن شدید بدن بپرهیزید.

۱۸. در لحظات دشوار و حساس بهتر است با خطاب قرار دادن نـام خویش، به خود دستور آرامش بدهید تا بتوانید عملکرد بهتری داشته باشید.(نگران نباشید. بگویید: ***"این نیز بگذرد"***)

وقتی کسی مشکلی را مطرح می‌کند، همیشه به این معنا نیست که "به داد من برسید" معمولاً افراد می‌گویند تا سبک شوند. پس سریعاً راه‌حل نشان ندهید، بیش‌تر شنونده باشید.

رفتارهای پسندیده
در
منزل و مهمانی

مهمانی

قبل از رفتن به مهمانی

۱. قبل از رفتن بـه مهمـانی، بـا میزبـان تمـاس گرفتـه و بـا وی هماهنگی کنید.(شاید قصد مسافرت داشته باشند، شاید...)

۲. بهتر است از میزبان بخواهید، خود وقت مناسب را تعیین کند.

۳. سعی کنید شرایط را طوری تنظیم کنید که به میزبان سـخت نگذرد.(به همین خاطر هر چه مدت زمان مهمانی کوتاه‌تر شود بهتر است)

۴. با ظاهر آراسته و مناسب در مهمانی حاضر شوید.

۵. اگر قصد دارید برای شـام یـا ناهـار بمانیـد، از قبـل میزبـان را مطلع سازید.

۶. اگر رژیم غـذایی خاصـی داریـد، میزبـان را مطلـع سـازید.(تـا زحماتش به هدر نرود)

۷. می‌توانید از قبل، بـه موضـوعات مـورد علاقـه و مناسـب فکـر کنید.(تا سکوت طولانی حاکم نشود)

۸. اگر شب قصد ماندن دارید، لباس راحتی به همراه بردارید.

۹. مهمان ناخوانده نبرید.(مگر این که از میزبان اجازه بگیرید)

۱۰. مدت زمانی را که قصد ماندن دارید، از قبل به اطـلاع میزبـان برسانید.(تا وی بتواند برنامه‌ریزی کند)

سرزده به مهمانی نروید.(شاید مهمان داشته باشند، شاید اصلاً نباشند، شاید ...)

۱۱. طوری برنامه‌ریزی کنید که به موقع برسید.(دیر نروید زودهنگام نیز که میزبان در حال تدارک مهمانی است نروید)

۱۲. اگر به هر دلیلی مجبور به تاخیر شدید سریعاً میزبان را مطلع سازید و معذرت‌خواهی کنید.

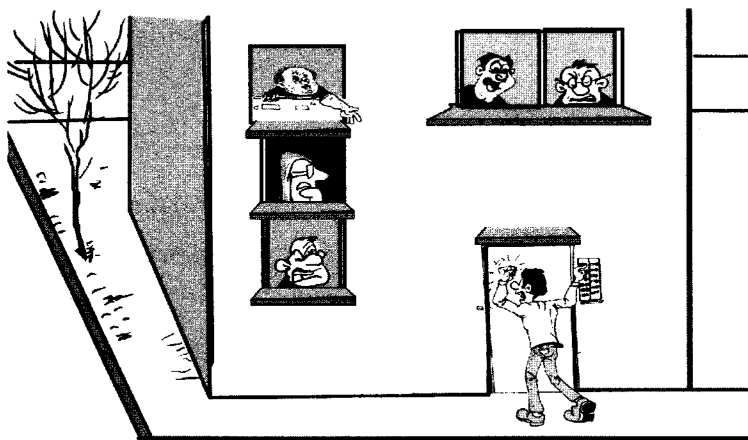
۱۳. وقتی برای میزبان اتفاق خوشایندی (همچون صاحب فرزند شدن، ساکن شدن در منزل نو، قبولی و...) افتاده است یا برای اولین بار به مهمانی وی می‌روید، بهتر است دست خالی نروید و با توجه به شرایط میزبان و در حد توان هدیه‌ای ببرید.

۱۴. حتی‌الامکان هدیه‌ی خود را کادو بگیرید.

۱۵. در انتخاب هدیه، سلیقه‌ی طرف مقابل را نیز در نظر بگیرید.

۱۶. پشت آیفون، خود را معرفی کنید.(نگویید من هستم)

۱۷. زنگ آیفون را به‌طور ممتد فشار ندهید.



در صورتی که آیفون کار نکرد، نباید طوری در زد که باعث ناراحتی میزبان یا همسایگان شود.(به‌طور ممتد بر در نکوبید)

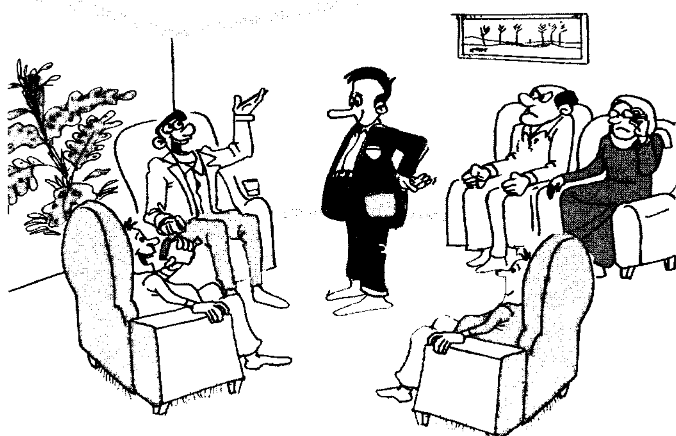
در زمان مهمانی

۱. اجازه دهید ابتدا میزبان وارد شود، سپس در جایی که میزبان تشخیص می‌دهد، قرار گیرید.(چون حریم شخصی وی می‌باشد شاید بعضی از جاها را مصلحت نداند)

۲. هنگامی که دیر رسیده‌اید در نزدیک‌ترین جای خالی که پیدا می‌کنید بنشینید.(انتظار نداشته باشید دیگران جایشان را به شما بدهند)

۳. اگر مهمان تازه ای وارد می شود جا را برایش باز کنید.

۴. در مهمانی، وقتی به یک دوست می‌رسید، همراهان خود را فراموش نکنید.(در صورت امکان آنان را نیز در بحث شرکت دهید تا آنان خسته نشوند)



سعی کنید پشت به کسی نایستید، ننشینید، خم نشوید. در صورتی که مجبور باشید معذرت‌خواهی کنید.

۵. وقتی دونفر سرگرم صحبت هستند. یا با هم دوست هستند، بین آنها ننشینید مگر با اجازه آنها.

۶. موضوعات اختلاف‌برانگیز مطرح نکنید و مهمانی را به میدان جنگ و جدل تبدیل نکنید.(به نوبت خود از ادامه یافتن آن‌ها جلوگیری کنید)

۷. در جمع، با دست یا چشم به کسی اشاره نکنید.

۸. در پذیرایی، محدودیت‌های میزبان را درک کنید و انتظارات بیش از حد توان وی نداشته باشید.

۹. اگر سرزده به مهمانی می روید، به آنچه که میزبان جهت پذیرایی می آورد خشنود باشید.(انتظار بیجا نداشته باشید)

۱۰. احترام میزبان را نگه دارید و از محکوم‌کردن وی و به کرسی نشاندن حرف خویش منصرف شوید.

۱۱. در جمع از ثروت و دارایی‌ها و افتخارات خویش تعریف نکنید.(به ویژه اگر مخاطب شما فاقد آن‌ها باشد)

۱۲. سعی نکنید کودکان میزبان را در آن مدت کوتاه تنبیه یا تربیت کنید.

۱۳. قبل از استفاده از وسایل میزبان، اجازه بگیرید و آن‌ها را به سر جای خود یا حالت اولیه برگردانید.

۱۴. کودکان خود را کنترل کنید تا باعث زحمت برای میزبان نشوند.(در صورت لزوم، از قبل به کودکان خود تذکر دهید)

در صورتی که شما یا همراهانتان باعث خسارتی به میزبان شدید، شایسته است به طریقی جبران کنید.

۱۵. در مهمانی چند روزه یا طولانی‌مدت برای سرگرمی خود برنامه داشته باشید (همراه داشتن کتاب، مجله و...)

۱۶. از لوازم شخصی میزبان استفاده نکنید.

۱۷. بدون اجازه‌ی میزبان، از اتاق‌ها (به‌خصوص اتاق خواب) و حمام همچنین از آلبوم عکس، دست نوشته‌ها، کامپیوتر کیف و کمد میزبان و... بازدید نکنید.

۱۸. در مهمانی و یا در جمع، تمام وقت را با یک نفر از حاضران به گفت‌وگو نپردازید.(طوری که گویی کسی دیگر در آن محل حضور ندارد)

۱۹. در مهمانی، اگر پزشک یا مسؤول اداره‌ای نیز حضور دارد، نیازها یا بیماری‌های خاص خود را در حضور دیگران با وی مطرح نکنید.(موقعیت‌شناس باشید)



به سلیقه‌ی صاحبخانه در دکوراسیون خانه‌اش، احترام گذارید.(برای مدت کوتاهی که مهمان هستید اصرار بر تغییر دکوراسیون نداشته باشید)

۲۰. در حضور دیگران پای خود را دراز نکنید. اگر مجبور باشید عذرخواهی کنید.

۲۱. در حضور دیگران صاف بنشینید یا صاف و راحت بایستید (لم ندهید یا در صندلی فرو نروید، دست در جیب نباشد، دست به کمر یا مایل به یک طرف نایستید)

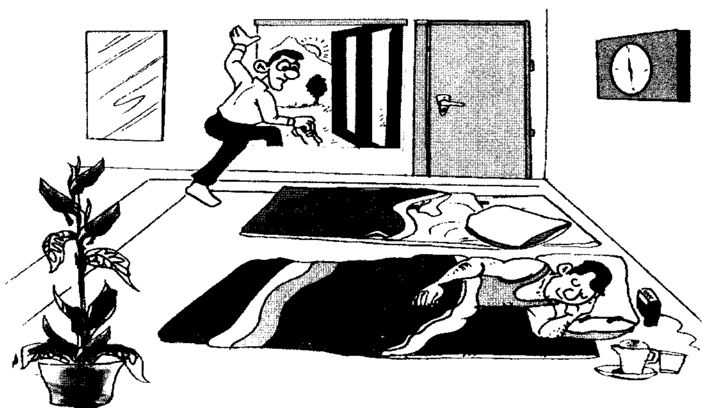
۲۲. وقتی کسی می‌خواهد نزدیک شما بنشیند، کمی جابه‌جا شوید و جا را باز کنید.(یا نیم‌خیز شوید)

۲۳. قبل از استفاده از تلفن میزبان، اجازه بگیرید و مکالمه‌ی خود را کوتاه و خلاصه کنید.

۲۴. درباره‌ی قیمت کادو یا چیزی که سوغات برده‌اید، صحبت نکنید.(بعدها نیز آن را پیگیری نکنید)

۲۵. از دخالت در مسایل خانوادگی میزبان بپرهیزید.

۲۶. در خوردن غذا از پرخوری بپرهیزید.



شایسته است بعد از برخاستن از خواب، رختخواب خود را جمع کنید یا تخت خواب خود را مرتب کنید.

۲۷. وقتی قصد رفتن به دستشویی دارید، مطمئن شوید کسی داخل نباشد.(به طریقی حضور خود را خبر دهید)

۲۸.قبل از خارج‌شدن از دستشویی، مطمئن شوید دستشویی تمیز شده، سپس خارج شوید.

۲۹.بعد از دوش گرفتن، حمام را تمیز کنید.

۳۰. بعد از بیرون‌آمدن از حمام یا دستشویی داخل ساختمان، در را ببندید.

۳۱. به عنوان میهمان، در رستوران گران‌ترین غذا را سفارش ندهید.

۳۲.وقتی غذا کم است، شایسته نیست ظرف اصلی غذا را خالی کنید. مقداری باقی بگذارید.**(تا میزبان از کم بودن غذا شرمنده نشود)**

۳۳.میوه را در جمع رسمی گاز نزنید.

۳۴. شایسته است میوه‌های بهتر را برای بزرگ‌ترها باقی بگذارید.



بدون اجازه‌ی میزبان گل‌ها یا میوه‌های درختان را نچینید. در صورت اجازه‌ی میزبان، انصاف را رعایت کنید.

۳۵.اگر قصد ترک مهمانی را دارید، پس از صرف غذا، بلافاصله مهمانی را ترک نکنید.(زیاد نیز نمانید)

۳۶. اصرار نداشته باشید فقط از یکسری غذاهای خاص که تجربه‌ی خوردن آن‌ها را داشته‌اید، بخورید.(در سفره فقط به دنبال غذاهای مورد علاقه‌ی خود نگردید)

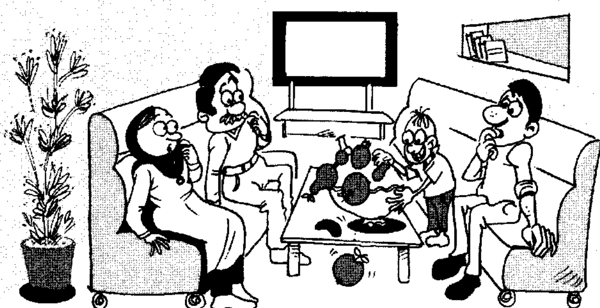
۳۷. اگر در منزل خود عادت غذایی یا آداب خاصی دارید که میزبان قادر به برآورده کردن آن نیست از وی تقاضای آن را نکنید. (باعث دردسر یا شرمندگی وی نشوید)

۳۸. در حضور دیگران، از دست‌پخت میزبان بدگویی نکنید.

۳۹. نوشیدنی‌های داغ را (به‌ویژه در حضور دیگران) فوت نکنید.

۴۰. بهتر است هنگام نوشیدن چای، قند را در چای نزنید.

۴۱. میوه‌ای را انتخاب کنید که راحت‌تر می‌توانید آن را پوست بگیرید یا استفاده کنید.



در ظرف میوه به دنبال بهترین میوه نگردید.(میوه‌ها را زیر و رو نکنید)

پایان مهمانی و بعد از آن

۱. شایسته است خداحافظی با کم‌ترین سروصدا صورت گیرد.(به ویژه در آخر شب با بوق زدن یا بلند صحبت کردن، مزاحم همسایه‌ها نشوید)

۲. خداحافظی را طولانی نکنید و قبل از خروج از در منزل پایان دهید.(چندین بار خداحافظی نکنید)

۳. بعد از ترک مهمانی، از کمبودها و عیب‌هایی که به نظرتان آمده است، برای دیگران تعریف نکنید.(می‌توانید از خوبی‌های میزبان و مهمانی بگویید)

۴. به هیچ وجه نباید اسرار و مسایل خصوصی میزبان را فاش کنید.(نمک‌شناس باشید)



هنگام ورود و خروج، به احترام، صبر کنید تا بزرگ‌ترها پیشقدم شوند

به عنوان میزبان

۱. آمادگی مهمان ناخوانده را داشته باشید.(سخت نگیرید)

۲. هنگام دعوت تاریخ و علت مهمانی و اسامی شرکت‌کنندگان را بگویید تا افراد بتوانند در مورد حضورشان تصمیم بگیرند.

۳. اگر کسی را دعوت می کنید از وی خوب پذیرایی کنید.

۴. در مهمانی‌های خصوصی، بهتر است افرادی را دعوت کنید که از حضور هم راضی باشند.

۵. بهتر است مهمانان ناآشنا را به یکدیگر معرفی کنید.

۶. دو مهمان را که آشنایی قبلی با هم ندارند، برای مدت طولانی در کنار یکدیگر تنها نگذارید.

۷. آغازکننده‌ی باب گفت‌وگو باشید و جویای احوال شوید. (سخنان مسرت بخش و مفید به میان آورید اجازه ندهید سکوت طولانی برقرار شود)

۸. سعی کنید صحبت مشترکی را در پیش گیرید.(آب و هوا، پیشرفت‌ها یا موفقیت‌های طرف مقابل، نکات اخلاقی،...)

۹. از مطرح‌کردن موضوعاتی که بر سر آن‌ها اختلاف‌نظر وجود دارد، خودداری کنید.(موضوعات مثبت مورد علاقه‌ی طرفین را مطرح کنید)

۱۰. در حضور مهمان دراز نکشید.

شایسته نیست مهمان را تنها گذاشته و به دنبال کار خویش بروید.

۱۱. خویشتن‌دار باشید و مسایل خانوادگی و اختلافات را در حضور مهمان مطرح نکنید.

۱۲. از قبل، متناسب با شرایط و روحیات مهمان، برای سرگرمی و تفریح مفید برنامه‌ریزی کنید(به ویژه برای کودکان)

۱۳. در صورت اتفاق، خسارت‌های واردشده توسط مهمان و کودکان را با روی گشاده، ناچیز جلوه دهید.

۱۴. در مهمانی به هر دلیلی عصبانی شُدید،خود را کنترل کنید و از کوره در نروید.(چون از اعتبار شما می‌کاهد)

۱۵. در حضور دیگر مهمانان، تمام توجه خود را به یک نفر معطوف نسازید.(متوجه حضور مهمانان دیگر نیز باشید)

۱۶. از مهمان کار نکشید.

۱۷. در مهمانی‌های غیررسمی، می‌توانید از شیرینی یا خوردنی‌هایی که مهمان به سلیقه‌ی خود آورده است نیز، در پذیرایی از ایشان استفاده کنید.



هنگام پذیرایی، از قیمت میوه‌ها و خوراکی‌ها، جلوی مهمان صحبت نکنید.

۱۸. مهمان را مجبور به قضاوت درباره‌ی اختلافات نکنید.

۱۹. بر هدایایی که دریافت می‌کنید عیب نگذارید.(هر چند که دلچسب شما نباشد)

۲۰. اگر هدیه‌دهنده از نزدیکان است و از باز کردن هدیه در حضور دیگران خوش‌حال می‌شود این کار را بکنید.

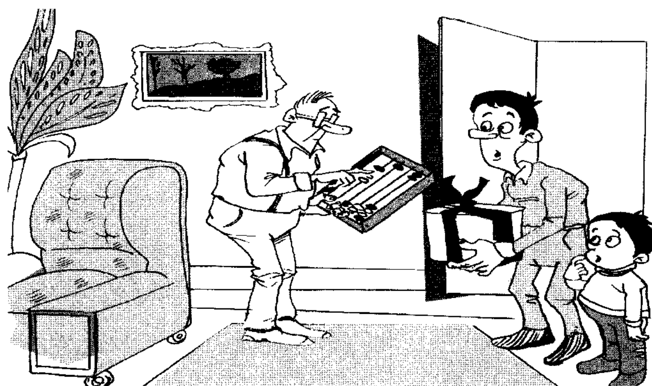
۲۱. هدیه مهمان را به دیگران نبخشید.

۲۲. در مهمانی‌های عمومی، افراد مسن‌تر و بزرگ‌ترها را به بالای مجلس هدایت و تعارف کنید.

۲۳. مهمان را معطل نگذارید و غذا را زودتر بیاورید.

۲۴. به قصد توزیع غذا، وسط سفره راه نروید. اگر مجبور شدید، حتماً لباس شما تمیز باشد.

۲۵. بهتر است همه‌ی مهمانان حاضر بر سر یک سفره، با هم شروع به خوردن غذا کنند.



درباره‌ی قیمت هدیه‌ای که دریافت می‌کنید نپرسید و بحث نکنید.(انگیزه‌ی مثبت فرد را در نظر بگیرید)

۲۶.قبل از شروع پذیرایی و در حضور مهمانان آنان را با صدای بلند شمارش نکنید.(بطور نامحسوس انجام شود)

۲۷.شایسته است، بر سر میز یا سفره، آب و دستمال کاغذی و ظرف مخصوص دورریز غذا (مانند استخوان، سبزی و...) نیز باشد.

۲۸.سر سفره به همه‌ی مهمانان به یک چشم نگاه کنید.(به یک نفر توجه خاص نکنید)

۲۹.قبل از مهمان شروع به خوردن کنید و بعد از مهمان دست بکشید.(زودتر از مهمان تمام نکنید)

۳۰. هنگام غذاخوردن، مهمان باید راحت باشد و از هر غذایی که دوست دارد استفاده نماید.(اصرار نداشته باشید که حتماً از دیگر غذاهای موجود نیز بخورد)

۳۱. توجه داشته باشید که همه‌ی افراد، غذاهای موجود در سفره را در دسترس داشته باشند.

۳۲.توجه داشته باشید که متناسب با تعداد مهمانان، وسایل و مواد لازم تدارک ببینید.(حتی‌الامکان ظروف سالاد و خورش مشترک نباشند)

۳۳. روشویی یا دستشویی را به مهمان تازه‌وارد نشان دهید.

۳۴.در صورت لزوم، دمپایی، حوله و لباس راحتی در دسترس مهمان باشد.

هنگام خداحافظی و بدرقه مهمان، حتی‌الامکان تا قبل از حرکت وی، در را نبندید.

غذاخوردن

۱. بهتر است جهت صرف غذا، همه‌ی اعضای خانواده، در وقت معین دور هم جمع شوند.

۲. هنگام صرف غذا، رادیو یا تلویزیون را خاموش کنید یا صدای آن را کم کنید.(تا در این فرصت، احساس آرامش، دوستی و تعلق بین اعضای خانواده بیش‌تر شود)

۳. شایسته است شروع غذا بانام خدا و پایان آن با شکر از او باشد.

۴. وقتی تجربه‌ی خوردن غذایی را ندارید، در حضور دیگران از آن بدگویی نکنید.(بخصوص در حضور کودکان)

۵. از خوردن غذای داغ خودداری کنید.(آنرا فوت نکنید)

۶. اگر غذای ویژه ای در سفره بود، برای صرف آن دیگران را نیز در نظر بگیرید.(بر آن حرص نورزید)

۷. با سرعتی هماهنگ با دیگران غذا بخورید.(اگر زودتر از دیگران سیر می‌شوید، آرام تر غذا بخورید تا با دیگران تمام کنید)

۸. با آرامش غذا بخورید. به طریقی که قاشق به حالت انتظار در جلوی دهان قرار نگیرد.

۹. به غذاخوردن دیگران خیره نشوید.

۱۰. لقمه را بزرگ نگیرید.(هر چه لقمه کوچک‌تر باشد، جویدن آن راحت‌تر است)

اگر در ظرف غذای خود سنگ‌ریزه و... یافتید، شایسته نیست، دیگران آگاه شوند.(خویشتن‌داری کنید و آن را به طریقی که کسی متوجه نشود از ظرف خویش بیرون بگذارید یا آن را بپوشانید)

۱۱. غذا را به اندازه‌ای مصرف در بشقاب خود بکشید.(تا در بشقاب چیزی باقی نماند)

۱۲. شایسته است به اندازه‌ای غذا بکشید که برای دیگران نیز به اندازه‌ی کافی بماند.

۱۳. قاشق خویش را در ظرف مشترک یا ظرف اصلی غذا نزنید.

۱۴. شایسته نیست موضوعات تلخ یا اختلاف برانگیز را هنگام صرف غذا مطرح کنید.

۱۵. هنگام غذا از کلمات ناپسند استفاده نکنید.(عفت کلام داشته باشید)

۱۶. هرگز در حضور دیگران آروغ نزنید.(در صورت غیرارادی بودن، با دهان بسته کنترل کنید و دست جلوی دهان بگیرید)

۱۷. مواظب باشید که قاشق و چنگال با ته بشقاب تولید صدا نکنند.

۱۸. با دهان بسته غذا را بجوید.(دهان را کامل باز نکنید)

۱۹. با عجله غذا نخورید.(تا متوجه طعم و مزه‌ی غذا شوید)

۲۰. اگر چیزی دور از دسترس شما بود، بیش از حد دست خود را دراز نکنید. از دیگران خواهش کنید که آن را به شما بدهند.

۲۱. شایسته است از کسی که لقمه در دهان دارد سؤالی نپرسید.

۲۲. قاشق را به طور کامل پر نکنید.

۲۳. دقت کنید چیزی از بشقاب بیرون نریزد.

هنگامی که لقمه در دهان دارید صحبت نکنید.

۲۴.لقمه یا قاشق را به طرف دهان ببرید نه دهان را به سمت آن.

۲۵.از جلوی بشقاب شروع به خوردن کنید نه از وسط یا عقب آن.

۲۶.قبل از نوشیدن آب، اطراف دهان را تمیز کنید.

۲۷.نوشیدنی‌ها را یک‌باره سر نکشید جرعه جرعه بنوشید.

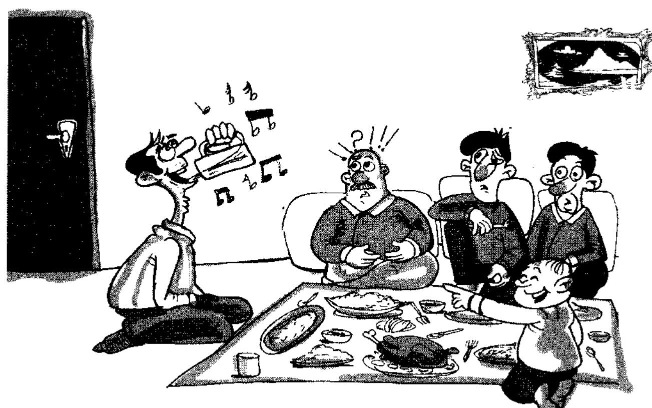
۲۸.نوشیدنی‌ها را به اندازه‌ای که می‌نوشید در لیوان بریزید.

۲۹. نوشیدنی گازدار را با دقت باز کنید.

۳۰. در حضور جمع از کیفیت پخت غذا، بدگویی نکنید.

۳۱. شایسته است از زحمات کسی که غذا را تهیه کرده است تشکر کنید (حتی اگر غذا کاملاً مورد تأیید شما نبوده باشد)

۳۲. در حضور دیگران از نخ یا خلال دندان استفاده نکنید.(در صورت اجبار، دست جلوی دهان بگیرید)



مواظب باشید هنگام جویدن غذا یا خوردن نوشیدنی‌ها،صدای غیرعادی ایجاد نشود.

منزل و همسایگی

۱. پشت درِ حیاط (داخل کوچه یا خیابان) نیز باید مثل داخل حیاط تمیز باشد.

۲. بهتر است قبل از رسیدن به درِ حیاط یا منزل، کلید را آماده کنیدتا پشت در معطل نشوید.

۳. هنگام ورود به خانه، با کلامی خاص (مانند یا الله)، ورود خود را خبر دهید.

۴. همیشه برای ورود به یک مکان در بسته، که دیگران در آن حضور دارند در بزنید. چند لحظه صبر کنید. سپس با کسب اجازه وارد شوید.(در زدن بدون صبر کردن معنا ندارد)

۵. وقتی کسی خواب است سکوت را رعایت کنید.

۶. داروهای بدون استفاده را، که تاریخ آن‌ها نگذشته است، در منزل نگه ندارید. آن‌ها را به داروخانه تحویل دهید تا در اختیار افراد نیازمند قرار گیرد.

۷. بهتر است هر چیزی در منزل جای مشخصی داشته باشد و بعد از استفاده، دوباره بر سر جای خودش قرار داده شود.

۸. بعد از ترک اتاق‌های کم رفت‌وآمد، لامپ‌ها را خاموش کنید.

۹. هنگام مسواک زدن و شست‌وشو، مواظب باشید آب هدر نرود.

۱۰. جهت جلوگیری از هدر رفتن آب، شایسته است سریعاً نسبت به تعمیر لوله‌ها یا شیرهای خراب اقدام کنید.

لباس‌های خود را در نزدیک دیگران گردگیری نکنید.

۱۱.هنگام ترک طولانی مدت منزل ، شیر آب و گاز را ببندید.

۱۲. در هنگام تعمیر منزل، مواظب باشید که باعث آسیب رساندن به نمای ساختمان همسایگان یا آلوده شدن حیاط آنان نشوید (اگر چنین شد در رفع آن بکوشید)

۱۳. کولرهای آبی خود را سرویس کنید تا باعث سر و صدا و ایجاد مزاحمت برای همسایگان نشود.(همچنین آب نیز هدر نرود)

۱۴. با همسایه برخورد محترمانه داشته باشید.

۱۵. از در یا دیوار همسایه بدون اجازه بالا نروید.

۱۶. در صورت باز بودن درب منزل دیگران به داخل آن نگاه نکنید.

۱۷. اگر صدای همسایه قابل شنیدن است، کنجکاوی نکنید.

۱۸. از نگه داشتن سگ در منزل خودداری کنید.(با نگه‌داری حیوانات در منزل، برای همسایگان ایجاد مزاحمت نکنید)

۱۹.اگر همسایه عزادار شد به وی تسلیت بگویید و اگر مراسم شادی داشت تبریک بگویید.

۲۰. هنگامی که شب دیروقت به منزل بر می‌گردید. با ایجاد سروصدا مزاحم همسایه‌ها نشوید.

۲۱. شایسته است تا می توانید بر مزاحمت همسایه، بردباری کنید.

۲۲.شایسته است در غیاب همسایه،از خانه و حق وی مواظبت کنید.

در مراسم جشن و شادی، رعایت حال همسایگان را بکنید (به‌خصوص در اوقات استراحت)

۲۳.در مراسم جشن و شادی، رعایت حال همسایگان را بکنید (به‌خصوص در اوقات استراحت آنان)

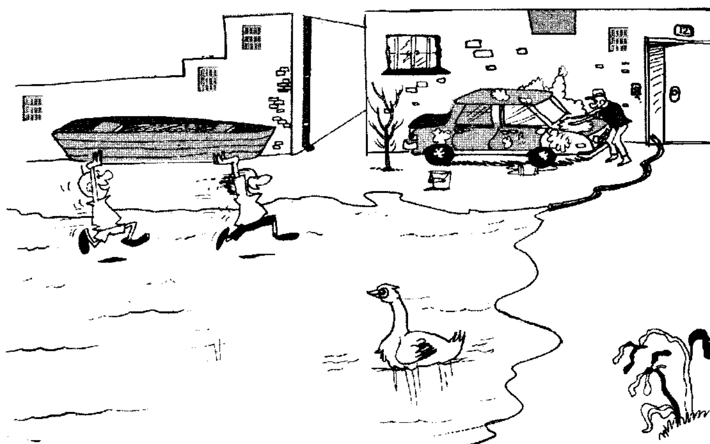
۲۴.اگراز همسایه عیبی می بینید چشم پوشی کنید و برای دیگران بازگو نکنید.(**عیبجویی از دیگران کاری ناپسند است**)

۲۵.اگر همسایه از شما در خواست کمک دارد به وی کمک کنید.

۲۶. راه عبور همسایه را تنگ نکنید.

۲۷.احوالپرسی و گفتگو با همسایه را طولانی نکنید.(مزاحم وقت وی نشوید)

۲۸.وقتی همسایه چیزی به خانه می برد تجسس نکنید.



هنگام شست‌وشوی وسیله‌ی نقلیه‌ی ، شیر آب را باز رها نکنید، آن را ببندید یا ظرفی در زیر آب بگذارید تا بتوانید از آن استفاده کنید.(آب را هدر ندهید)

آپارتمان نشینی

۱. با لباس راحتی در مکان های مشترک ظاهر نشوید.

۲. در اوقات استراحت همسایگان با کوبیدن میخ بر دیوار، مکالمه با صدای بلند و ایجاد صدای ناهنجار و گوشخراش چون صدای لوازم صوتی و تصویری، مزاحم همسایه‌ها نشوید.(این مزاحمت ها معمولا بدگویی همسایگان را به همراه دارد)

۳. در راهرو و پله‌ها بدون سروصدا رفت‌وآمد کنید.

۴. با صحبت طولانی مدت در راه پله ها، مزاحم همسایه‌ها نشوید.

۵. بالا و پایین پریدن، دویدن و سر و صدای بچه‌ها را کنترل کنید.

۶. در امور شخصی همسایگان خویش، کنجکاوی بیجا نکنید.

۷. برای رفع نیازهای شخصی از همسایگان خود انتظارات بیجا نداشته باشید.

۸. از فضا و امکانات مشترک(مشاع) همچون فضای سبز ، پارکینگ، راه پله ها، آسانسور و ... استفاده اختصاصی نکنید.(حق دیگران را در استفاده از آنها محترم بشمارید)

۹. بدون اجازه،در پارکینگ اختصاصی دیگران پارک نکنید.

۱۰. از طبقات چیزی را به بیرون پرتاب نکنید.

از آلوده‌کردن هوا از طریق ایجاد گرد و خاک، استعمال دخانیات و ... که مزاحم تنفس همسایگان می‌شود، بپرهیزید.

۱۱. پسماندها(زباله ها) را در وقت معین بیرون بگذارید. همچنین دقت کنید که کیسه مخصوص سوراخ نباشد.

۱۲. اگر درب خانه در مسیر عبور دیگران باز می شود آن را باز رها نکنید تا هم صدا بیرون نرود و هم همسایگان صحنه هایی را ناخواسته نبینند.

۱۳. هزینه‌های مشترک را قبل از اینکه به شما یادآوری کنند، پرداخت کنید.

۱۴. دقت کنید شستن ماشین و فرش و.... در پارکینگ،تجاوز به حقوق دیگران نباشد.این کار با هماهنگی مدیر یا سایر همسایگان باشد.

۱۵. در مصرف آب، برق و گاز مشاع انصاف داشته باشید.(بیشتر از مبلغی که می پردازید مصرف نکنید)

۱۶. در ورودی ساختمان با دوستان یا آشنایان تجمع نکنید.

۱۷. دقت کنید خودرو شما در پارکینگ روغن ریزی نداشته باشد.

۱۸. در موقع وزیدن باد شدید، درها وپنجره ها را ببندید تا صدای بهم خوردن ناگهانی آنها مزاحم همسایگان نشود. همچنین از گذاشتن وسایل پشت پنجره که ممکن است با وزش باد سقوط کنند خودداری کنید.

۱۹. درب ورودی ساختمان را هنگام ورود و خروج ببندید. در برقراری امنیت مجموعه، سهیم باشید.

شایسته نیست کفشها و وسائل اضافی در پله ها مزاحم عبور همسایگان باشد.

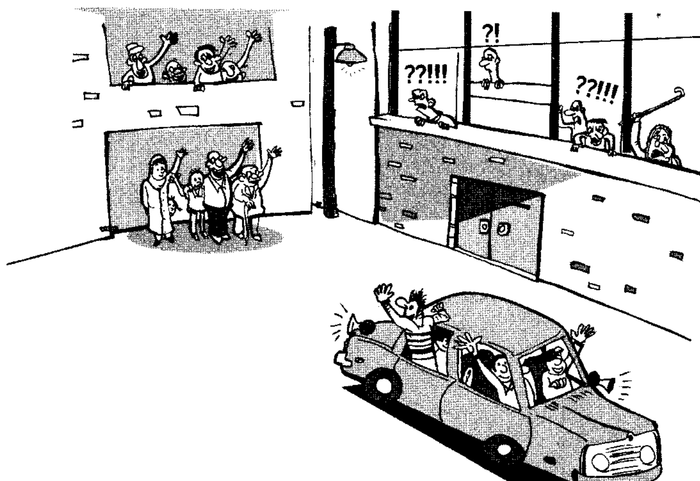
۲۰. دقت کنید در آسانسور صحیح بسته شود و آنرا معطل نگه ندارید تا دیگران نیز بتوانند استفاده کنند.

۲۱. مهمانی را طوری ترتیب دهید که قبل از وقت استراحت همسایگان پایان یابد.

۲۲. از جابجا کردن وسایل در اوقات استراحت دیگران خودداری کنید.

۲۳. صدا زدن و صحبت کردن با دوستان و همسایه ها از پنجره یا بالکن کار شایسته ای نیست.

۲۴. اگر بر ساختمان‌های اطراف اشراف دارید، در حیاط و زندگی دیگران کنجکاوی نکنید.



از بدرقه‌ی دسته‌جمعی و شلوغ بپرهیزید.(بهتر است در صورت امکان بزرگ‌ترها این کار را انجام دهند)

استفاده از تلفن

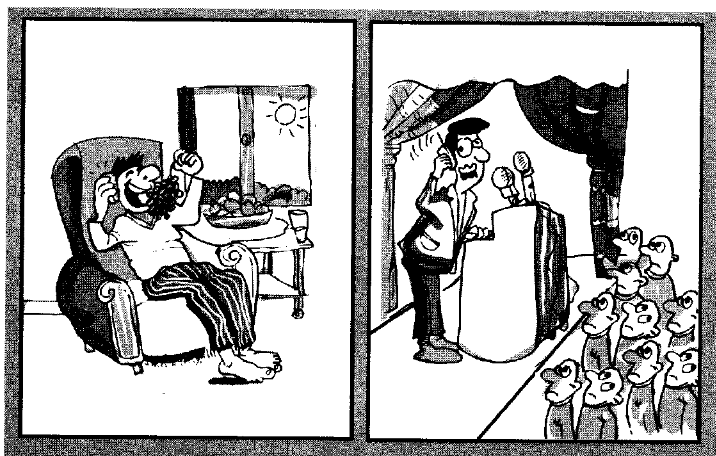
۱. وقتی با کسی تلفنی صحبت می‌کنید، ابتدا خود را معرفی کنید. فکر نکنید که مخاطب حتماً شما را می شناسد.

۲. در صحبت تلفنی با یک دوست یا آشنای قدیمی، جهت معرفی خویش، طرح معما نکنید. بلکه شایسته است در ابتدا ضمن معرفی خود، مکان و زمان یا موضوع آشنایی را نیز یادآور شوید.

۳. قبل از تلفن زدن، فکر کنید چه می‌خواهید بگویید.(جملات را در ذهن ردیف کنید یا عنوان موضوعات را یادداشت کنید)

۴. شرایط طرف مقابل را در نظر بگیرید و مکالمه طولانی نشود.

۵. اگر شما با کسی ارتباط تلفنی برقرار می کنید و در حین مکالمه ارتباط قطع شد، دوباره نیز شما شماره‌گیری کنید. منتظر برقراری ارتباط مخاطب نمانید.



قبل از تلفن کردن، این احتمال را بدهید که شرایط مخاطب مناسب نباشد.(انتظار نداشته باشید که مخاطب طبق میل شما صحبت یا برخورد کند)

۶. در حین مکالمه، چیزی نخورید.

۷. وقتی کسی با شما ارتباط تلفنی برقرار می کند، بهتر است اجازه دهید خودش نیز مکالمه را تمام کند.

۸. در صورتی که شماره‌ای را اشتباه گرفتید، معذرت‌خواهی کنید.

۹. محترمانه به تلفن جواب دهید.(هنگام برداشتن گوشی تصور کنید یک فرد آشنا و محترم آن طرف خط است)

۱۰. بهتر است خودکار و برگ سفید یا دفترچه یادداشت همیشه در کنار تلفن باشد.

۱۱. وقتی شما گوشی را بر می‌دارید و پیغامی برای کسی دیگر دریافت می‌کنید، بهتر است نام گوینده و پیغام وی را یادداشت کنید و در اسرع وقت، به وی اعلام کنید (به حافظه‌ی خود اطمینان نکنید)

۱۲. ابتدا با گفتن نام مخاطب یا محل مورد نظر، از درست بودن شماره‌گیری مطمئن شوید سپس خود را معرفی کنید.(مکالمه تلفنی برای اولین بار)

۱۳. درباره‌ی مکالمه‌ی دیگران کنجکاوی نکنید.(نپرسید چه کسی بود یا چه می‌گفت)

۱۴. با صدای بلند، پشت تلفن صحبت نکنید. بهتر است ابتدا آهسته شروع کنید. در صورت لزوم بلندتر صحبت نمایید.

در تلفن زدن وقت‌شناس باشید. صبح زود، وقت ظهر یا آخر شب مزاحم نشوید. اگر مجبور بودید حتماً معذرت‌خواهی کنید.

۱۵. هنگامی که مهمان یا کسی بخواهد از تلفن شما استفاده کند، برای این که بتواند راحت‌تر صحبت کند شایسته است به بهانه‌ای از وی فاصله بگیرید. یا خودتان را به طریقی مشغول کنید.

۱۶. هنگامی که از تلفن دیگران استفاده می‌کنید، مکالمه را کوتاه کنید.

۱۷. در تماس تلفنی با کارمندان ادارات یا اپراتورهای تلفن، نیازی به احوال‌پرسی طولانی نیست. سریع‌تر خواسته‌ی خود را بیان کنید.

۱۸. در صورتی که صحبت‌های دیگران از طریق تلفن شما نیزقابل شنیدن است (خط روی خط می‌افتد یا...)، بزرگواری نموده و گوشی را بگذارید.(به خویشتن‌داری خود ببالید)



بدون اجازه، صدای کسی را از بلندگوی تلفن پخش نکنید.

رفتارهای پسندیده

در

رانندگی

نکات عمومی پسندیده در رانندگی

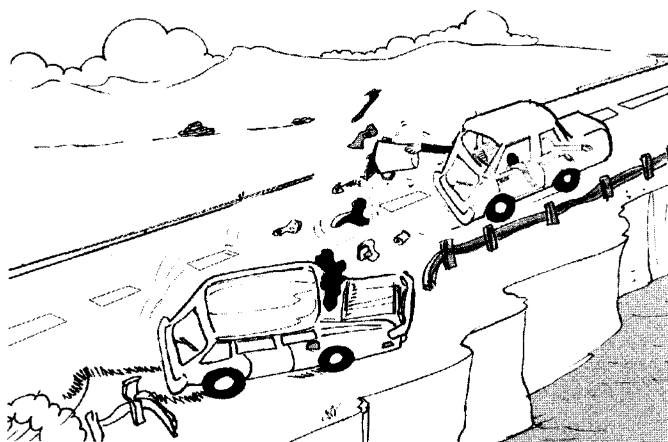
۱. کمربند ایمنی را قبل از حرکت ببندید.(نه بعد از این که حرکت کردید)

۲. در مسیرهای کوتاه یا هنگام حرکت با سرعت پایین نیز کمربند را ببندید.(شاید ماشینی از پشت به ماشین شما برخورد کند)

۳. قبل از حرکت، قسمت‌های مهم ماشین خود را کنترل کنید. (تا از کارکرد صحیح آن‌ها مطمئن نشده‌اید حرکت نکنید)

۴. تحت هیچ شرایطی بوق ممتد نزنید.(چون معمولاً بدگویی دیگران را به دنبال دارد)

۵. با عصبانیت و تهاجمی رانندگی نکنید.(و گرنه خطرات و عواقب احتمالی آن را بپذیرید)



هنگام رانندگی در خیابان یا جاده چیزی به بیرون پرتاب نکنید.(در صورت لزوم به همراهان خویش نیز تذکر دهید)

۶. دست خود را از پنجره‌ی اتوبوس یا ماشین بیرون نیاورید و آن را تکان ندهید.(چون می‌تواند ضمن خطرناک بودن باعث حواس‌پرتی یا گمراهی رانندگانی شود که از پشت سر یا روبه‌رو می‌آیند)

۷. داخل ماشین خویش را همیشه تمیز نگه دارید.

۸. در لحظات سخت رانندگی، همیشه این واقعیت را به خود یادآوری کنید که در زندگی شهرنشینی، رانندگی در سطح شهر، نیازمند صبر و حوصله و گذشت فراوان است. (پس صبور باشید، گذشت کنید و خونسردی خود را حفظ کنید)

۹. در مسیرهایی که برای اولین بار رانندگی می‌کنید، احتیاط بیشتری به خرج دهید. در حفظ علایم راهنمایی رانندگی، در کنار جاده‌ها و خیابان‌ها بکوشید.

۱۰. اگر تابلوهای کنار جاده یا خیابان در نشان دادن مسیری مشکل داشت به راهنمایی رانندگی گزارش دهید.

۱۱. در صورت مشاهده‌ی کسی که به علایم رانندگی آسیب می‌رساند، محترمانه به او تذکر دهید.(بی تفاوت نگذرید)

۱۲. وقتی قصد توقف دارید، در مکانی توقف کنید که باعث ترافیک نشود. (مزاحم حرکت روان دیگر ماشین‌ها نشوید)

۱۳. تابلوهای رانندگی را بشناسید و حتماً آن‌ها را رعایت کنید.

۱۴. از رانندگی با یک دست خودداری کنید.

در مسیرهای خاکی، مواظب باشید رانندگی شما باعث ایجاد گردوخاک برای دیگران نشود.

۱۵. در هنگام خستگی یا خواب‌آلودگی رانندگی نکنید. (به چشمان خسته خود اعتماد نکنید)

۱۶. در حین رانندگی، از گوشی همراه استفاده نکنید.

۱۷. خط سبقت را (با کند حرکت کردن) مسدود نکنید. هر چه سریع‌تر آن را ترک کنید تا دیگران بتوانند به کار خود برسند.

۱۸. اگر کسی خواست از شما سبقت بگیرد ولی نتوانست (به‌خاطر این که ماشینی از روبه‌رو می‌آید)، با کم کردن سرعت اجازه دهید به خط برگردد.(تا از یک تصادف جلوگیری کنید)

۱۹. چراغ راهنمای ماشین خویش را بعد از گردش به راست یا چپ و... خاموش کنید تا باعث گمراهی دیگران نشود.

۲۰. همیشه قبل از توقف در کنار خیابان یا جاده یا تغییر جهت ، با زدن چراغ راهنما، رانندگان پشت سر خود را آگاه سازید.(از چراغ راهنما به‌خوبی استفاده کنید)



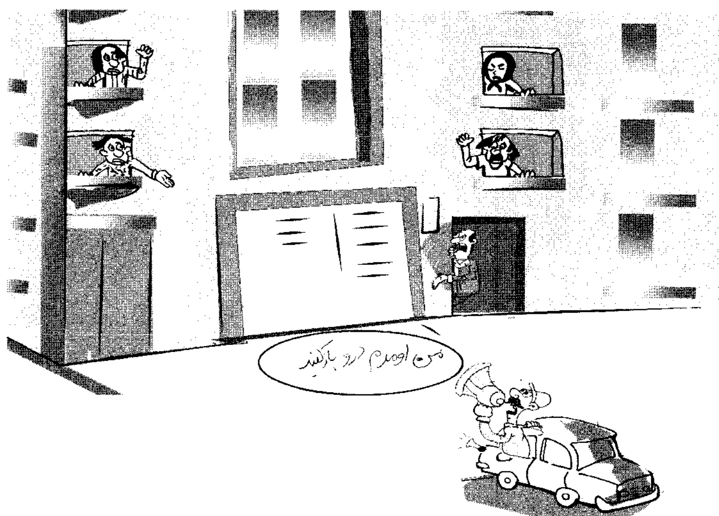
در روزهای بارانی یا مسیرهایی که آب در جاده رها شده است، مواظب باشید آب بر روی عابران پیاده پاشیده نشود.

۲۱. اگر ماشینی در وسط خیابان خراب شده است و حرکت نمی‌کند از زدن بوق ممتد خودداری کنید و با خونسردی اجازه دهید تا مشکل به طریقی حل شود.

۲۲. به عنوان راننده، در هنگام رانندگی، تمام حواس خود را به رانندگی معطوف نموده و برای دیدن صحنه‌هایی که از دست داده‌اید سر خود را برنگردانید.

۲۳. در حین رانندگی، فرمان ماشین را به دست بچه‌ها ندهید یا آن‌ها را بغل نکنید.

۲۴. هنگامی که بچه‌های خردسال در ماشین هستند،ماشین را خاموش کنید،ترمز دستی را بکشید و کلید را به همراه خود ببرید.



هنگام رسیدن به منزل یا خروج از آن، با بوق زدن ممتد یا به صدا آوردن دزدگیر ماشین، مزاحم همسایه‌ها نشوید.

۲۵.نباید صدای رادیو یا ضبط ماشین را آنقدر بالا ببرید که باعث جلب توجه یا مزاحمت برای دیگران شود.

۲۶. بچه‌های خردسال را در صندلی عقب بنشانید.

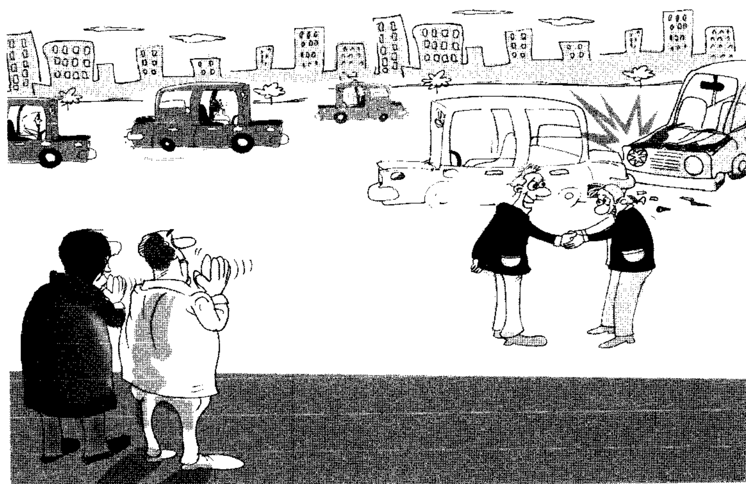
۲۷.در نزدیکی بیمارستان‌ها یا محل‌های مسکونی بوق نزنید.

۲۸.اگر در مسیر، با چاله یا مانع خطرناکی مواجه شدید که ممکن است بعضی‌ها متوجه آن نشوند آن‌ها را به طریقی آگاه کنید.

۲۹.بار غیرمتعارف و خطرناک جابه‌جا نکنید.

۳۰. در صورت امکان، به کسانی که جهت تعمیر و راه‌اندازی وسیله‌ی نقلیه‌ی خود، به کمک نیاز دارند کمک کنید.

۳۱. اگر در بین راه، سنگ یا مانع خطرناکی افتاده باشد، در صورت امکان آن را بردارید.



در صورت ناچیز بودن خسارت، بزرگواری کنید و مقصر را ببخشید.

(خدا را شاکر باشید که بدتر از این، اتفاق نیفتاده است)

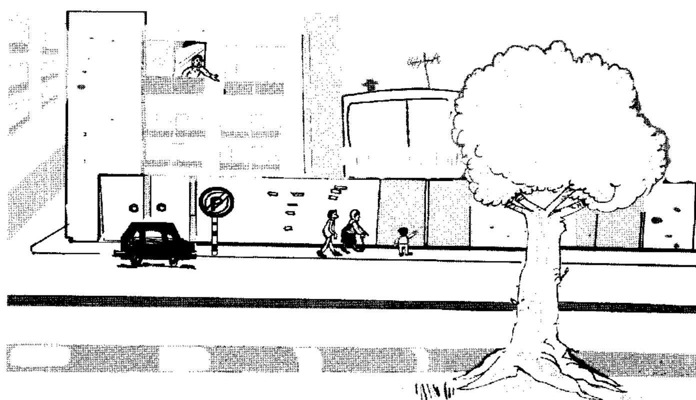
۳۲. هنگام حمل بار یا اشیایی که ممکن است برای دیگران خطر آفرین باشد، علایم هشداردهنده نصب کنید.

۳۳.در تصادف جزیی که میزان خسارت ناچیز است، شایسته است ماشینهای خود را کنار بکشید و مزاحم رفت‌وآمد دیگران نشوید.

۳۴. بعد از بروز تصادف، سریعاً با گذاشتن مثلث خطر یا به هر طریق ممکن، دیگران را آگاه سازید تا آن‌ها بتوانند سرعت خود را کنترل کنند و با احتیاط از کنار شما عبور نمایند.(باعث تصادفی دیگر نشوید)

۳۵.در هنگام رانندگی، مواظب باشید حتی‌الامکان به حیوانات و پرندگان آسیبی نرسانید.

۳۶. وقتی برای شما تصادفی اتفاق افتاد و در مقابل کار انجام شده قرار گرفتید، خونسردی خود را حفظ کنید تا پلیس سر برسد. (با طرف مقابل درگیر نشوید و مشکل را پیچیده‌تر نکنید)



ماشین خود را مقابل درب حیاط همسایه، یا در پارکینگ اختصاصی دیگران پارک نکنید.

۳۷. پس از اتمام کارشناسی تصادف، شایسته است شیشه و قطعات خرد شده را جمع کنید.(تا باعث پنچری دیگر ماشین‌ها یا تصادفی دیگر نشود)

۳۸.مواظب باشید از روی اشیایی که ممکن است به اطراف پرتاب شوند، عبور نکنید.

۳۹. اگر چراغ‌های راهنمای ماشین خراب شد، با دست جهت حرکت خود را مشخص کنید.(در اسرع وقت در رفع خرابی بکوشید)

۴۰.دقت داشته باشید چراغ راهنمای ماشین شما، به خوبی کار کند (پوشیده از گرد و خاک نباشد)

۴۱.در حین رانندگی از خوردن، آشامیدن، صحبت کردن با تلفن همراه ، عکس گرفتن، تلویزیون نگاه کردن و یا هر کار دیگر که باعث حواس‌پرتی می‌شود بپرهیزید.

۴۲.در هنگام رانندگی از خط ممتد عبور نکنید یا سبقت نگیرید. (تصور کنید خط ممتد،دیوار است، با آن برخورد نکنید)

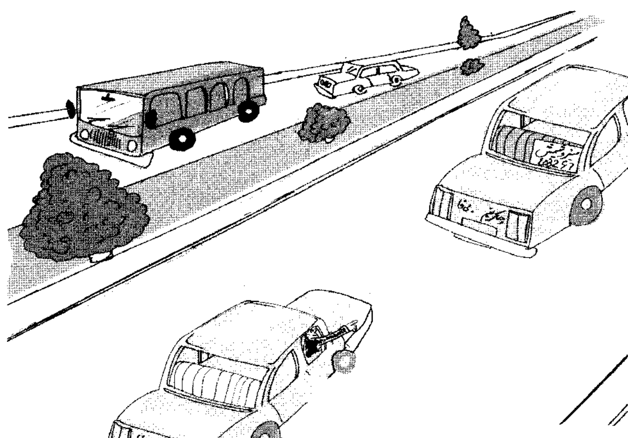
۴۳.تلویزیون یا دیگر وسایل تصویری را در ماشین خود نصب نکنید.(چون انسان نمی‌تواند هم‌زمان به دو محرک نگاه و توجه نماید)

اگر هنگام حرکت، به ماشینی که صاحب آن حضور ندارد صدمه‌ای رساندید، شایسته‌تر آن است که با گذاشتن شماره‌ی تماس، یا به هر طریق دیگر فکر جبران آن باشید.

۴۴.وقتی قوانین را رعایت نمی‌کنید و جریمه می‌شوید، مقاومت یا التماس نکنید. بهتر است جریمه را بپذیرید و به خود قول دهید که دیگر آن خطا را تکرار نکنید.(اگر شما به جای پلیس باشید، آیا کسی که جان خود و دیگران را به خطر می‌اندازد، می‌بخشید؟)

۴۵.همیشه شماره تلفن‌های ضروری و مهم ۱۱۰ (پلیس)، ۱۱۵ (اورژانس)، و ...) را به خاطر یا همراه داشته باشید.

۴۶.اگر اولین نفری هستید که به صحنه‌ی تصادف یا حادثه‌ی رانندگی می‌رسید، خونسردی خود را حفظ کنید. سریعاً با شماره‌ی ۱۱۵ (اورژانس) یا ۱۱۰ (پلیس) تماس گرفته و تقاضای کمک کنید یا مصدومان را با احتیاط، به نزدیک‌ترین مرکز اورژانس برسانید.



از نصب تصاویر یا نوشتن کلمات یا اشعار، در پشت وسیله‌ی نقلیه‌ی خویش، خودداری کنید.(چون ممکن است باعث حواس‌پرتی دیگر رانندگان شود)

۴۷.مدارک شناسایی و بیمه‌ی ماشین را فراموش نکنید.

۴۸.در محلهای پارک عمومی به طریقی پارک کنید که دیگران نیز بتوانند پارک کنند.(جای دو ماشین را اشغال نکنید)

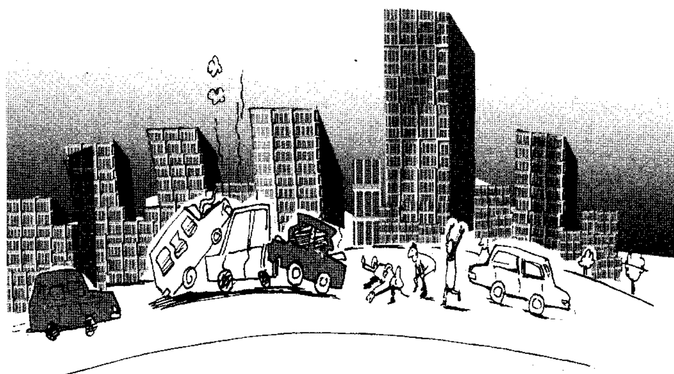
۴۹.در پشت چراغ قرمز، بر روی خطوط ویژه‌ی عبور عابر پیاده توقف نکنید.

۵۰.هنگام توقف پشت چراغ قرمز، در ماشین‌های دیگران کنجکاوی نکنید.

۵۱.در شب، مواظب باشید که نور بالا مزاحم دید دیگران نشود.

۵۲. هنگام سبز شدن چراغ راهنما، با احتیاط و سریع حرکت کنید.

۵۳. از مسیر عبور آمبولانس، ماشین آتش‌نشانی و پلیس سریعاً کنار بروید.



همیشه فاصله‌ی مناسب با ماشین جلوتر از خود را رعایت کنید.(شاید یک انسان بر زمین افتاده باشد و ماشین جلوی شما مجبور به توقف ناگهانی شود)

رانندگی با ماشین‌های سنگین

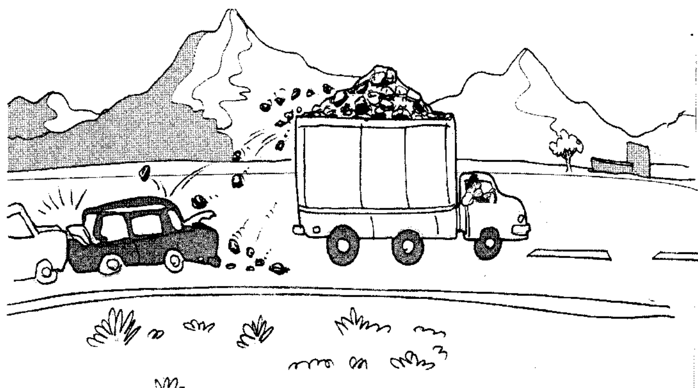
۱. هنگام حمل بار، حتماً آن را بپوشانید.

۲. به ماشین‌های سواری اجازه‌ی سبقت بدهید.

۳. از آتش زدن لاستیک در مناطق مسکونی، به‌خصوص در هنگام شب، که ممکن است هوا کم‌تر جابه‌جا شود خودداری کنید.

۴. در سراشیبی، پس از پارک وسیله‌ی نقلیه‌ی خود، با گذاشتن مانع مقابل لاستیک‌ها، از حرکت ناگهانی آن جلوگیری کنید.

۵. هنگام رانندگی در شب، طول کامیون را با روشن‌کردن لامپ‌هایی دراطراف آن، مشخص کنید.(تا رانندگان دیگر دچار خطا نشوند)



هنگام حمل یا پس از تخلیه‌ی بار مواظب باشید تا سنگ یا اشیای دیگر به بیرون پرتاب نشوند. (گاهی حرکت یک بطری در سطح خیابان یا جاده می‌تواند باعث چندین تصادف دلخراش شود)

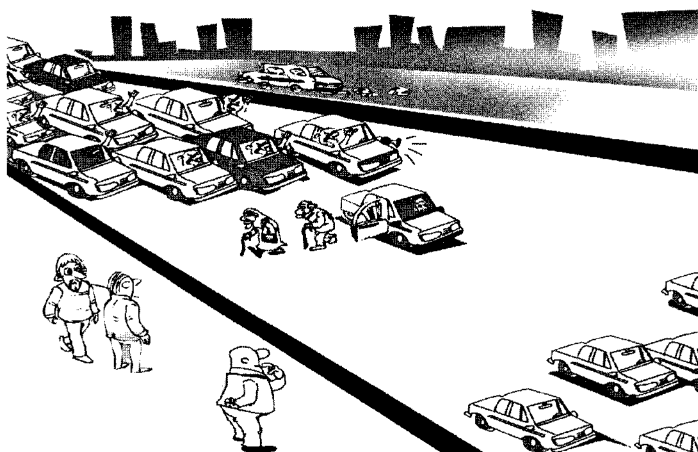
۶. هنگام پارک، مطمئن شوید که وسیله‌ی نقلیه‌ی شما مزاحم رفت‌وآمد دیگران نباشد.

۷. در مناطق مسکونی هر چند که خیابان خلوت باشد، آهسته و با احتیاط رانندگی کنید.

۸. در نزدیک اتوبوس، جهت احوال‌پرسی با راننده‌ی آن، با صدای بلند بوق نزنید.(مزاحم آرامش مسافران نشوید)

۹. به مدت طولانی، وسیله‌ی نقلیه‌ی خود را در مناطق مسکونی روشن نگه ندارید. (باعث آلودگی هوا و آلودگی صوتی نشوید)

۱۰. از بوق‌های مخصوص بیابان، در خیابان و مناطق مسکونی استفاده نکنید.



برای سوار کردن یا پیاده کردن یک مسافر شایسته نیست در وسط خیابان توقف کنید. (در مکانی توقف کنیدکه باعث ترافیک نشوید)

رانندگی با تاکسی

۱. به عنوان راننده‌ی تاکسی، در برخورد با مسافران صبور باشید و محترمانه برخورد کنید. (سختی کار خویش را بپذیرید)

۲. تاکسی محل کار شماست. شایسته است در نظافت و همچنین سالم بودن صندلی‌ها بکوشید.(مثلاً باعث پارگی یا کثیف شدن لباس مسافران نشود)

۳. با خیره‌شدن یا سؤال‌کردن، در مسایل خصوصی مسافران کنجکاوی نکنید.

۴. به یاد داشته باشید که مسافر باید در تاکسی شما احساس امنیت کند.

۵. چون جان مسافران در اختیار شماست و کنترلی بر آن ندارند، با احتیاط رانندگی کنید.(هر چند آن‌ها اعتراضی نکنند)

۶. وقتی مسافری تمایل به گفت‌وگو ندارد، حریم شخصی وی را محترم بشمارید و اصرار به همکلامی نداشته باشید.

۷. به احترام خویش و مسافران، از پخش موسیقی‌های نامناسب، یا با صدای بلندخودداری کنید.

۸. راننده‌ی مرد، شایسته است اسباب و وسایل سنگین مسافر زن را، در صندوق عقب بگذارد.

۹. شایسته است در حضور مسافران عفت کلام را حفظ کنید.(هرچند عصبانی باشید)

شایسته نیست از افراد توریست یا ناآشنا با شهر، کرایه‌ی بیش‌تر از حق بگیرید.

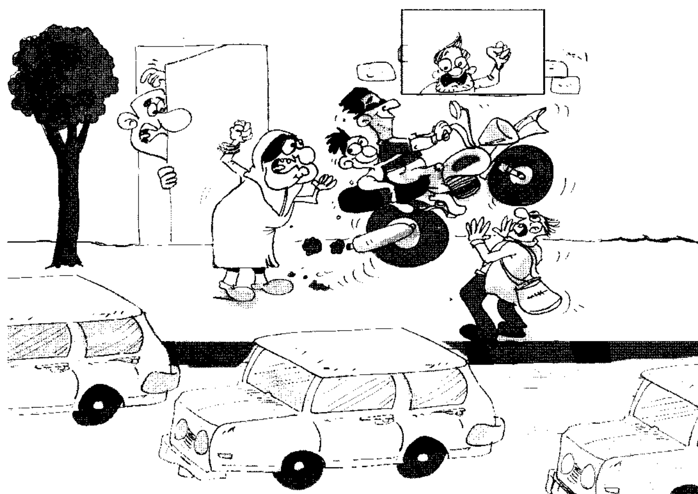
موتورسواری و دوچرخه‌سواری

۱. در هنگام موتورسواری حتماً از کلاه ایمنی استفاده کنید.(هر چند به رانندگی خود مطمئن باشید ولی یک برخورد کوچک می‌تواند باعث سقوط شود)

۲. مواظب باشید موتورسیکلت شما بیش از حد معمول صدا تولید نکند.(معمولاً همسایگان یا کسانی که شاهد باشند، از این کار به بدی یاد خواهند کرد)

۳. با موتور سیکلت از پیاده رو عبور نکنید.

۴. موتور سیکلت خود را به سپر، راهنما، بوق، چراغ، آیینه و دیگر لوازم ایمنی مجهز کنید.



در خیابان یا مکان‌های عمومی تک چرخ زدن را کاری زشت و خطرناک بدانید.

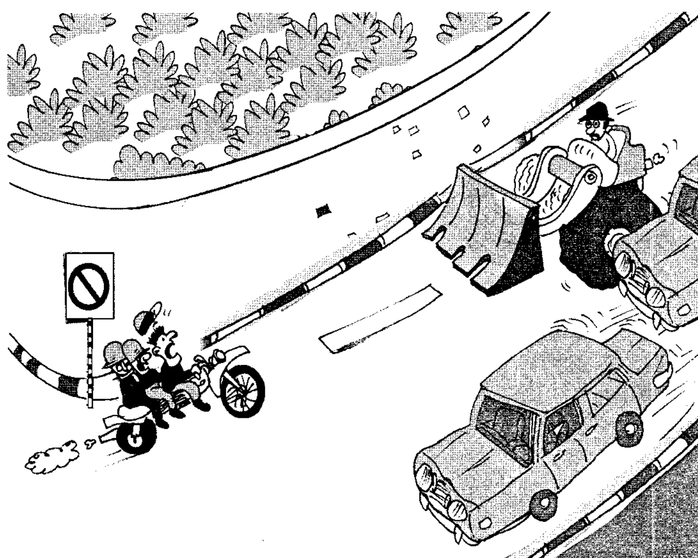
۵. هرگز بدون چراغ در شب موتور سواری نکنید. به‌خصوص چراغ خطر عقب روشن باشد (تا کسانی که از پشت سر می‌آیند، متوجه حرکت شما شوند)

۶. در حالت توقف، موتورسیکلت خود را خاموش کنید تا صدای آن ایجاد مزاحمت نکند.(به‌خصوص در نزدیکی جلسات یا زمانی که کسی در حال صحبت کردن برای دیگران است)

۷. با سرعت بیش از حد مجاز رانندگی نکنید.

۸. بار بیش از حد مجاز و غیرمتعارف حمل نکنید. (باعث آسیب به خود و دیگران نشوید)

۹. خط سبقت را اشغال نکنید. به دیگران اجازه‌ی سبقت بدهید.



از سمت راست سبقت نگیرید. در جهت مخالف حرکت نکنید. (انتظار نداشته باشید دیگران مواظب جان شما باشند)

۱۰. همیشه فاصله‌ی مناسب را با وسیله‌ی نقلیه‌ی جلوتر از خود رعایت کنید. (به ماشین جلوی خویش متصل نشوید)

۱۱. در پمپ بنزین، ابتدا موتورسیکلت را خاموش نموده سپس سوختگیری نمایید.

۱۲. با تنظیم به موقع موتور خود، از آلوده کردن هوا جلوگیری کنید. (بی‌تفاوت بودن نسبت به دود کردن بیش از حدِ وسیله‌ی نقلیه‌ی خود، نوعی بی‌احترامی به حقوق دیگران محسوب می‌شود)

۱۳. هنگام رانندگی با موتورسیکلت و دوچرخه، اگر قصد چرخش به راست یا چپ دارید، با دست نیز جهت مسیر را مشخص کنید.

از چراغ قرمز عبور نکنید.(قوانین رانندگی فقط مخصوص ماشین‌سواران نیست. موتورسواران و دوچرخه‌سواران نیز باید این قوانین رعایت نمایند)

رفتارهای پسندیده

در

مکان‌های عمومی

خیابان

۱. در خیابان یا مکان‌های عمومی با انگشت به کسی اشاره نکنید.

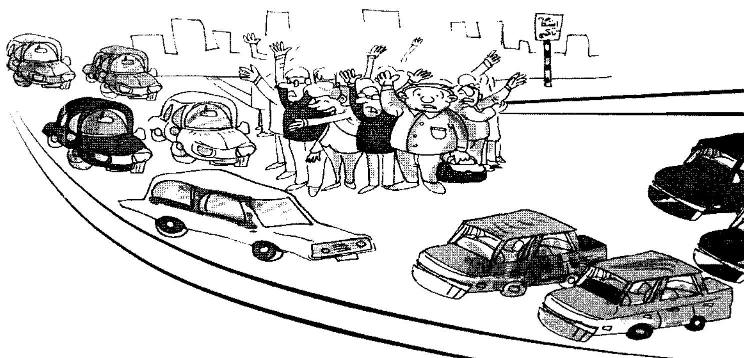
۲. وقتی کسی در حال انجام کاری است، به وی خیره نشوید.

۳. در شب،اگر قصد عبور از خیابان یا جاده را دارید، لباس روشن بپوشید.(رانندگان دیرتر متوجه رنگ‌های تیره می‌شوند)

۴. هنگام عبور از عرض خیابان،از محل خط کشیده شده عبور کنید.

۵. پرتاب ترقه یا ایجاد صدای ترسناک در محیط مسکونی یا خیابان را کاری زشت و خطرناک بدانید.(درصورت مشاهده تذکر دهید)

۶. هنگام برداشتن چیزی از روی زمین، بنشینید و آن را بردارید .(از کمر خم نشوید)



هنگامی که منتظر تاکسی ایستاده‌اید، تا وسط خیابان جلو نروید. شایسته است در کنار خیابان بایستید و مزاحم حرکت خودروها نشوید.

۷. توقف دسته‌جمعی عابرین پیاده، پشت چراغ قرمز، صحنه‌ای زیباست که نشان دهنده بالا بودن سطح فرهنگ شهروندی است.(شما نیز به نوبه‌ی خود در خلق آن بکوشید هر چند عده ای رعایت نکنند)

۸. هنگامی که چراغ (برای عبور عابر پیاده) قرمز است، صبر کنید تا چراغ سبز شود، سپس حرکت کنید.(تا مجبور نشوید با التماس و ترس از بین خودروها عبور کنید)

۹. وقتی کسی اشتباهی می‌کند یا برایش اتفاقی می‌افتد، وی را انگشت نما نکنید و به وی نخندید.

۱۰. زباله در جوی آب کنار خیابان، نریزید.

۱۱. در کنار خیابان یا در مسیر عبور وسایل نقلیه، به هیچ وجه توپ بازی نکنید.(در صورت مشاهده نیز محترمانه تذکر دهید)

۱۲. برای صدا زدن یا آگاه کردن دیگران از سوت زدن استفاده نکنید.

۱۳. از انداختن آب دهان در خیابان یا مکان‌های عمومی و در حضور دیگران خودداری شود.

۱۴. در مسیر عبور دیگران سد معبر نکنید.

۱۵. در اتومبیل‌های پارک شده سرک نکشید و کنجکاوی نکنید.

۱۶. به افراد مسن و نابینایان در عبور از عرض خیابان کمک کنید.

آشغال ریختن در محله، خیابان یا پیاده‌رو را کاری زشت بدانید و دیگران را نیز برحذر دارید.

۱۷. هنگام حرکت در پیاده‌رو، دقت کنید تا وسایلی که حمل می‌کنید به دیگران آسیبی نرساند.

۱۸. از انداختن دستمال کاغذی بر روی زمین خودداری کنید.

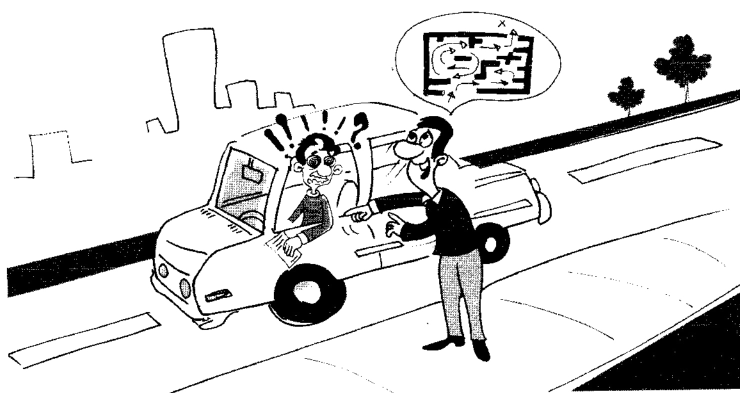
۱۹. به دست‌فروشانی که مانع عبور و مرور مردم شده‌اند تذکر بدهید.

۲۰. در معرض دید دیگران، موهای خود را شانه نزنید.

۲۱. با مسافران یا گردشگرانی که با شهرتان ناآشنا هستند، محترمانه برخورد کنید.(همان طور که دوست دارید در هنگام مسافرت در شهرها یا کشورهای دیگر با شما و خانواده‌تان محترمانه برخورد شود)

۲۲. اگر کسی از شما آدرسی پرسید، وی را راهنمایی کنید.

۲۳. اگر نشانی را نمی‌دانید و یا مطمئن نیستید، فرد را گمراه نکنید.



اگر نشانی پیچیده است،لازم نیست تمام جزییات را توضیح دهید. بخش اول نشانی را توضیح دهید و از فرد سؤال‌کننده بخواهید تا بقیه‌ی مسیر را از دیگران بپرسد.

۲۴.از دیدن افراد خارجی یا گردشگران شگفت‌زده نشوید و آن‌ها را با انگشت یا اشارات خاص به یکدیگر نشان ندهید.

۲۵.بهتر است پول خود را به‌جای این که به افراد متکدی حرفه‌ای در خیابان بدهید، در صندوق صدقات بیندازید یا به مستحقی که می‌شناسید بدهید.

۲۶.اگر قصد کارهای بنایی یا تعمیراتی دارید، تدبیری بیندیشید که باعث مزاحمت برای دیگران نشود.

۲۷.بهتر است صحنه‌ی ساخت و ساز یا تعمیر ساختمانی را بپوشانید.(تا منظره‌ای نازیبا از شهر به چشم نیاید)

۲۸.اگر در مسیر عبور شما تصادفی رخ داده باشد، یا اتفاقی افتاده که به کمک شما نیازی نیست، یا اصلاً به شما ارتباطی ندارد، نایستید یا خودرو خود را متوقف نکنید.(به مسیر خود ادامه دهید)

۲۹. در هنگام عبور از کوچه یا خیابان اگر درب حیاطی باز باشد کنجکاوی نکنید.



در پیاده‌رو و خیابان با صدای بلند قهقهه نزنید.

بوستان (پارک) و تفریحگاه

۱. به عنوان یک شهروند خوب در حفظ فضای سبز و امکانات موجود در بوستان ها احساس مسئولیت کنید.(بوستانهای یک شهر بخش مهمی از هویت هر شهر هستند)

۲. از جاهایی که برای نشستن در نظر گرفته شده استفاده کنید.

۳. وقتی بوستان شلوغ است و شما دو نفر هستید، نیمکت سه نفری را اشغال نکنید.

۴. صندلی‌های بوستان را تمیز نگه دارید.(با کفش، پا بر آن‌ها نگذارید)

۵. شاخ و برگ درختان را نشکنید و بر روی تنه‌ی آن‌ها یادگاری ننویسید.



هنگام ترک بوستان، زباله‌ای از شما بر جا نماند. شایسته است آن‌ها را جمع کنید و در سطل زباله قرار دهید.(طوری که خانواده‌ای دیگر نیز بتواند بعد از شما از آن محل استفاده کند)

۶. آب‌های جاری را آلوده نسازید.(در صورت مشاهده محترمانه تذکر دهید)

۷. دقت کنید از آبی که مخصوص آبیاری چمن‌ها و درختان است، برای آشامیدن استفاده نکنید.

۸. از شستن لباس یا اصلاح صورت در روشویی‌های عمومی خودداری کنید.

۹. .سرویس‌های بهداشتی بوستان‌ها را تمیز نگه دارید.به‌خصوص هنگام بیرون آمدن دقت کنید آب ریخته باشید.

۱۰. از نوشتن بر در و دیوار آن‌ها خودداری کنید.

۱۱. در سرویس‌های بهداشتی عمومی، به مدت طولانی داخل نمانید.

۱۲. شیلنگ آب دستشویی را بر روی زمین رها نکنید. آن را در جای خود نصب کنید.

۱۳. شیر آب را به طور کامل ببندید.(تا آب هدر نرود)

۱۴. در بوستان‌ها، فریب شگردهای متکدیان را نخورید.(به‌خصوص وقتی مسافر هستید)

۱۵. از دیدن حیوانات و پرندگان موجود در بوستان‌ها، و طبیعت لذت ببرید و از شکار یا آسیب رساندن به آن‌ها خودداری کنید.(به‌خصوص وقتی به شما پناه آورده باشند مثل روزهای برفی)

سرویس‌های آبخوری عمومی را تمیز نگه دارید و از شستن دست و صورت یا میوه، لباس و... در آن‌ها خودداری کنید.

۱۶. در بوستان آشغال نریزید و در صورت مشاهده تذکر دهید.

۱۷. اگر از رادیو یا ضبط استفاده می‌کنید، مواظب باشید صدای آن مزاحم دیگران نشود.

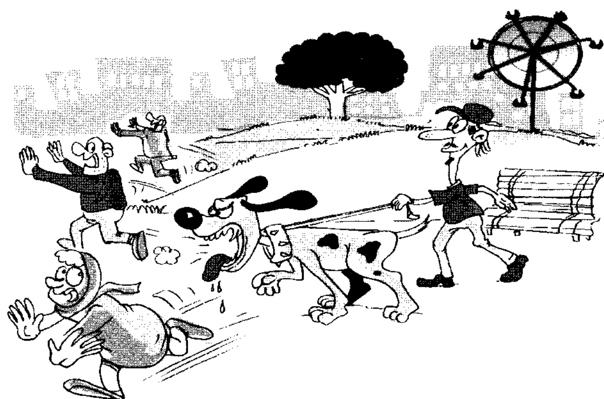
۱۸. اگر کسی برای دیگران ایجاد مزاحمت می‌کند، یا باعث ناامنی در بوستان می‌شود، به مسؤول امنیت بوستان، گزارش دهید.

۱۹. حریم خانواده‌های دیگر را حفظ کرده و با خیره شدن یا کنجکاوی، مزاحم نشوید.

۲۰. درپارکها آتش روشن نکنید. در صورت مشاهده‌ی آتش رهاشده، به‌خاطر جلوگیری از آتش‌سوزی آن را خاموش کنید.

۲۱. وسایل خود را در مسیر عبور دیگران نگذارید.

۲۲. با توپ بازی، مزاحم کسانی که در پارک نشسته‌اند نشوید.



از بردن سگ یا دیگر حیوانات در ملأ عام خودداری کنید.(ممکن است باعث ترس یا آزار دیگران شوند)

میراث فرهنگی

۱. به عنوان یک ایرانی متمدن و میهن‌دوست، اگر اثر تازه‌ای کشف می‌کنید، هرچه سریع‌تر مسؤولان مربوط را آگاه سازید. اجازه ندهید سودجویان و یغماگران هویت ملی، آن را به غارت ببرند.(به این کار شایسته‌ی خویش افتخار کنید)

۲. نسبت به حفظ آثار باستانی یا میراث فرهنگی که نشانه‌ی هویت ملی است، دلیرانه احساس مسؤولیت کنید و اجازه ندهید در حضور شما کسی به آن‌ها آسیبی برساند.

۳. شما و همراهان به نوبه‌ی خود، در حفظ تمیزی محیط اطراف آثار باستانی و میراث فرهنگی احساس مسؤولیت کنید. به قصد مکالمه یا کنجکاوی، مزاحم گردشگران خارجی نشوید.

۴. پیشنهادات و انتقادات سازنده‌ی خود را درباره‌ی این اماکن، به طریقی به گوش مسؤولین مربوط برسانید.

۵. بر روی آثار باستانی یا میراث فرهنگی یادگاری ننویسید، هر چند که کسی در محل نباشد.(در صورت مشاهده تذکر دهید)

۶. با گردشگران خارجی محترمانه و مؤدبانه رفتار کنید.(چون برخورد شما به عنوان یک ایرانی، می‌تواند به حساب تمام مردم ایران گذاشته شود)

به عنوان یک ایرانی به داشتن آثار باستانی و میراث فرهنگی خود، افتخار کنید و به خود ببالید.

۷. در معرض دید گردشگران خارجی، با رفتار شایسته، وجهه‌ای خوب و با فرهنگ از مردم ایران، ارایه دهید.(رعایت بهداشت، منظم ایستادن در صف و...)

۸. به تذکرات نگهبانان و پاسداران آثار باستانی و میراث فرهنگی، توجه کنید.(چون بدون تذکر آن‌ها خیلی از این آثار از بین می‌روند)



فرزندان خود را به بازدید از آثار باستانی و میراث فرهنگی ببرید تا آن‌ها را با گذشته‌ی پر افتخار ملت خویش آشنا سازید.

اداره

به عنوان کارمند

۱. به موقع سرکار حاضر شوید.(به جای این که بخواهید دیر آمدن خود را توجیه کنید، می‌توانید زودتر حرکت کنید)

۲. سعی کنید کار خویش را با توکل به خدا و نام او شروع کنید.

۳. شایسته نیست جهت انجام کارهای شخصی، ارباب رجوع را معطل بگذارید.(هرچند که وی ساکت باشد و اعتراضی نکند)

۴. با ارباب رجوع محترمانه برخورد کنید.(همان طور که دوست دارید در ادارات دیگر با شما برخورد مناسب داشته باشند)

۵. شایسته نیست از امکانات عمومی ادارات (تلفن، خودرو...)، استفاده‌ی شخصی کنید.

۶. در غیاب خویش، همکاران را در جریان بگذارید. اگر مقدور باشد از آن‌ها خواهش کنید کار ارباب رجوع را انجام دهند.



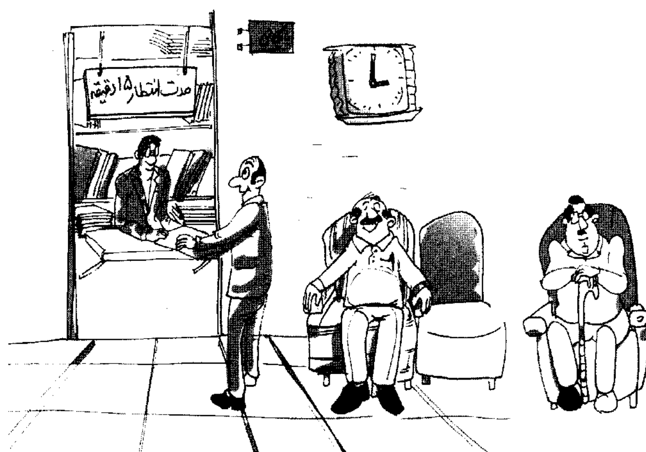
به احترام خود و ارباب رجوع، تماس تلفنی را قطع یا خلاصه کنید.(حداقل با یک سر تکان دادن، نشان دهید که متوجه حضور وی هستید، مکالمه را کوتاه کنید)

۷. در حضور ارباب رجـوع، همکـاران را بـا اسـم کوچـک خطـاب نکنید.

۸. اطلاعیه‌ها را در مکان‌هایی کـه شـلوغ مـی‌شـود یـا کـم‌تـر در معرض دید است، نصب نکنید.(مـی‌توانیـد بـا قـرار گـرفتن در جای ارباب رجوع از مناسب بودن محل نصب مطمئن شوید)

۹. چون ارباب رجوع به اندازه‌ی شـما بـا محـیط و ضـوابط اداری آشنایی ندارد، بنابراین شایسته است در راهنمایی‌ها حوصـله‌ی بیش‌تری نشان دهید و در سطح فهم وی صحبت کنید.

۱۰. به منظور تسهیل کار خویش و ارباب رجوع، بهتر است مدارک مورد نیاز، نشانی‌ها، نام اشخاص و... را بـه صـورت مکتـوب، در اختیار مراجعین قراردهید.



اگر لازم است مراجعین مدت زمانی را صبر کنند تا کارشان انجام شود، شایسته است در ابتدا، آن مدت زمان را به ایشان خاطر نشان کنید یا به صورت مکتوب در مقابل دید آن‌ها نصب کنید.(با این کار هم آن‌ها تکلیف کار خود را بهتر می‌دانند و هم شما راحت‌تر خواهید بود)

۱۱. شایسته است با روی خوش و حوصله، به خواسته‌ی ارباب رجوع گوش کنید.

۱۲. تحت هیچ شرایطی حاضر به حق‌کشی نشوید.(هر چند که خوشایند بعضی‌ها نباشد)

۱۳. شایسته است، تا حدی که می‌توانید، در کمک به حل مشکل ارباب رجوع کوتاهی نکنید.(تا می‌توانید گره‌ای از کار خلق بگشایید)

۱۴. مسایل شخصی و بین فردی را در حضور ارباب رجوع مطرح نکنید.(موقعیت شناس باشید)

۱۵. بین مراجعین تبعیض قایل نشوید.(همان طور که دوست ندارید در جاهای دیگر بین شما و دیگران تبعیض قایل شوند)

۱۶. شایسته نیست مراجعین به مدت طولانی سر پا بایستند. در صورت امکان، به تعداد کافی صندلی موجود باشد.(مراجعین مسن و خسته را دریابید)

۱۷. به عنوان مدیر اداره، شایسته است صندوق پیشنهاد و انتقاد را در دسترس مراجعین قرار دهید.

۱۸. شایسته است در کنار صندوق پیشنهاد و انتقاد، خودکار و برگ سفید وجود داشته باشد.

۱۹. بهتر است اسامی و سمت کارمندان به صورت مکتوب در معرض دید مراجعین قرار گیرد.(تا مجبور نشوند سؤال کنند)

هنگام ترک محل کار،دستگاه‌های برقی غیرضروری، لامپ‌ها و بخاری را خاموش کنید.(تا به نوبه‌ی خود، از هدر رفتن انرژی جلوگیری کرده باشید)

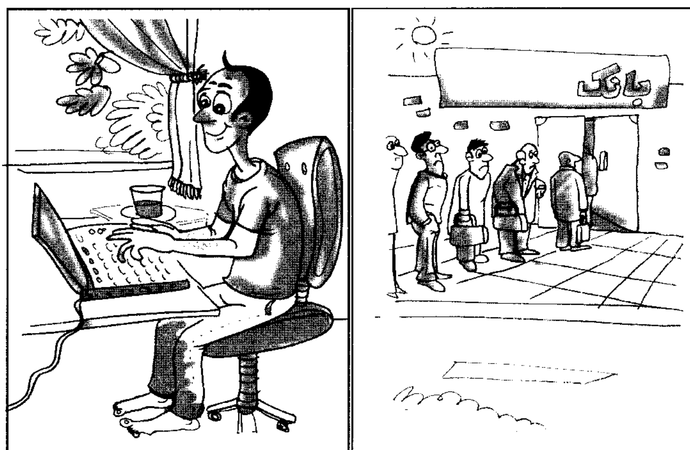
ارباب رجوع

۱. با لباس و ظاهری آراسته به ادارات مراجعه کنید.

۲. قبل از مراجعه به ادارات، مدارک شناسایی معتبر خود را به همراه بردارید.(به‌ویژه وقتی بخواهید مدرک، سند یا پولی دریافت کنید)

۳. قبل از مراجعه به ادارات، با تماس تلفنی، از حضور کارمندی که کار شما به وی مربوط می‌شود مطمئن شوید، سپس مراجعه کنید.

۴. قبل از مراجعه به ادارات باید این احتمال را بدهید که ممکن است به هر دلیلی انجام کار شما به تعویق بیفتد و شما مجبور شوید چند ساعت صبر کنید، بنابراین برای وقت خود برنامه داشته باشید.(تا باعث ناراحتی خود یا دیگران نشوید)



در صورت امکان به جای مراجعه به ادارات، بهتر است، کارهایتان را از طریق تلفن یا اینترنت پی‌گیری کنید.

۵. لیست کارهای روزانه‌ی خود را اولویت‌بندی کنید و آن را به همراه داشته باشید.

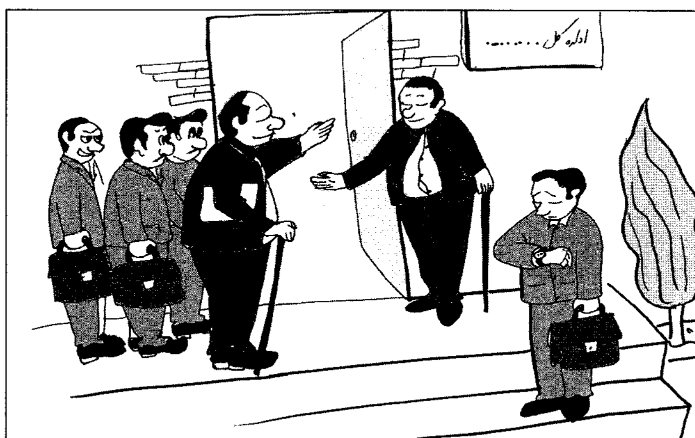
۶. در صورت امکان، خودکار و برگه‌ی سفید به همراه داشته باشید.(شاید لازم شد مطلبی را یادداشت کنید)

۷. وقت خود را طوری تنظیم کنید که دیر نرسید.(انتظار نداشته باشید کار شما خارج از وقت اداری انجام شود)

۸. اگر کسانی زودتر از شما مراجعه کرده‌اند، نوبت را رعایت نموده و حق آن‌ها را ضایع نکنید.

۹. حتی الامکان، اسم کارمندی را که باید به وی مراجعه کنید بپرسید و به خاطر داشته باشید.

۱۰. برای انجام کارهای شخصی و غیراداری، در وقت اداری، مزاحم کارمندان نشوید.(در وقت غیراداری کارتان را پیگیری کنید)



در مسیرهای گذر عمومی مانند درِ ورودی ادارات، زیاد تعارف نکنید.(شاید کسی عجله داشته باشد)

۱۱. جهت توضیح یا انجام کارهای اداری، روی میز ادارات خم نشوید.(مؤدبانه بایستید یا بنشینید)

۱۲. وقتی کارمندی در حال نوشتن نامه یا دقت درباره‌ی موضوعی است، با سؤالات بی‌جا یا مکرر، تمرکزش را به هم نزنید.

۱۳. در امور دیگر مراجعین کنجکاوی یا دخالت نکنید.

۱۴. تقاضای خود را مؤدبانه بیان کنید.

۱۵. به نوشته‌های درج شده بر سر در اتاق‌ها توجه کنید.(تا مجبور نشوید مکرر سؤال کنید)

۱۶. هنگام ورود یا خروج لازم نیست با کارمندانی که مشغول انجام دادن وظیفه هستند دست بدهید.

۱۷. در اطلاعیه‌ها، بخشنامه‌ها و دیگر نوشته‌هایی که در تابلوهای اعلانات نصب شده‌اند، دست نبرید و چیزی ننویسید.

۱۸. اگر خودکار به همراه نداشتید، می‌توانید مؤدبانه از کسی قرض بگیرید و بعد از استفاده سریعاً آن را برگردانید و تشکر کنید.(از دست کسی بدون اجازه خودکار بیرون نکشید)

۱۹. به عنوان شهروندی مسؤول، نظرات سازنده‌ی خود را از طریق صندوق پیشنهاد و انتقاد به گوش مسؤولان مربوط برسانید.

۲۰. از طریق صندوق پیشنهاد و انتقاد نظر خود را مطرح کنید هر چند آخرین دفعه‌ی مراجعه‌ی شما به آن اداره باشد.(شاید به فکر دیگران نرسیده یا راه مطرح کردن آن را نمی‌دانسته‌اند)

وقتی کارمندی در حال انجام کاری است بهتر است با وی دست ندهید.(مگر آنکه خودش پیشقدم شود)

۲۱. بهتر است از نامه‌ها و مدارک اداری خود، کپی تهیه کنید تا در صورت لزوم با مشکل کم‌تری روبه‌رو شوید

۲۲.وقتی که از کارمند مسؤول، توضیحات لازم را دریافت نمودید، شایسته نیست از ابتدا موضوع را نزد دیگر کارمندان غیرمسؤول نیز تکرار کنید.(وقت دیگرکارمندان را نگیرید)

۲۳.شایسته است شرایط جسمی و روانی کارمندانی را که با مراجعین زیادی در ارتباط هستند، درک کنید.

۲۴.وقتی کسی درحال نوشتن درخواست است، کنجکاوی نکنید.

۲۵.می‌توانید خواسته‌های خود را ابتدا به صورت کتبی بر روی کاغذی مناسب بنویسید، سپس به صورت شفاهی توضیح دهید.



از کنجکاوی درباره‌ی دست نوشته‌ها یا نامه‌های اداری روی میز و مطالعه‌ی آن‌ها خودداری کنید.

۲۶. اگر خواسته‌ی شما قانونی نیست و پذیرفته نمیشود، کارمند مربوط را مقصر ندانید.

۲۷. نامه‌ی درخواست خود را امضا و تاریخ را نیز قید کنید.

۲۸. شایسته نیست در تقاضای کتبی شما، غلط املایی یا خط‌خوردگی وجود داشته باشد.

۲۹. در هنگام عبور از پله‌ها، سر و صدای اضافی ایجاد نکنید و رعایت افراد مسن و کودکان را بکنید.

۳۰. در تماس تلفنی جهت پیگیری کارهای اداری، ضمن معرفی خویش، موضوع یا زمان مراجعه‌ی خود را نیز بیان کنید.(انتظار نداشته باشید کارمند مربوط تمام جزییات کار شما را به‌خاطر داشته باشد)

۳۱. نامه‌های اداری خود را به صورت هر چه خلاصه‌تر و خواناتر بنویسید و از حاشیه‌پردازی غیرضروری بپرهیزید.(معمولاً افراد نامه‌های کوتاه‌تر را با رغبت بیش‌تری می‌خوانند)

۳۲. تماس تلفنی خود را با کارمندان اداراتی که مراجعه‌کننده‌ی حضوری دارند،خلاصه کنید.(مراجعین حضوری منتظرند تا تماس شما تمام شود یا افراد دیگری نیز پشت خط هستند)

۳۳. بعد از اتمام کار اداری، شایسته است از کارمند مربوط تشکر کنید.

در نامه‌های اداری از کلمات محترمانه و رسمی استفاده کنید.(کلمات آمرانه و عامیانه را به‌کار نبرید)

محیط آموزشی

یک دانش آموز محترم و مؤدب:

۱. محیط آموزشی را همچون محیط خانه‌ی خود، تمیز و زیبا نگه می‌دارد و نسبت به آن احساس مسؤولیت می کند.

۲. آبخوری ها و سرویس های بهداشتی را تمیز نگه می دارد.

۳. از به همراه داشتن چیزهای نامربوط به محیط آموزشی خودداری می کند.(وسایل آرایشی، سرگرمی و...)

۴. به درختان یا فضاهای سبز محیط آموزشی آسیب نمی‌رساند.(در صورت مشاهده تذکر می‌دهد)

۵. وقتی کلاس برقرار است،در راهروها بدون سروصدا رفت و آمد می کند.

۶. از پشت پنجره، مزاحم کلاس درس نمی‌شود و بدون سروصدا یا نگاه کردن به مسیر خود ادامه می‌دهد.(باعث حواس‌پرتی دیگران از موضوع درس نمی‌شود)

۷. برای احترام گذاشتن به معلمان یا کارکنان ، آن‌ها را از راه دور مورد خطاب قرار نمی‌دهد.(احترام به بی‌احترامی تبدیل نشود)

۸. هنگام برقراری ارتباط، حریم جسمی با معلمان و کارکنان را رعایت می‌کند و در فاصله‌ی مناسب می‌ایستد.

۹. همیشه با لباس تمیز و آراسته وارد محیط آموزشی می‌شود.

یک دانش آموز مؤدب، نوشتن هرگونه مطلبی بر در و دیوار محیط اموزشی و سرویس‌های بهداشتی را کاری ناپسند می‌داند.(در صورت مشاهده تذکر می‌دهد)

۱۰. وقت استراحت ، مزاحم معلم نمی‌شود.

۱۱. در صف صبحگاه یا نماز جماعت، منظم می‌ایستد.

۱۲. همیشه وقت خود را طوری تنظیم می‌کند که دیر نرسد.(تا مورد بازخواست قرار نگیرد)

۱۳. از کارها یا شوخی‌های خطرناک پرهیز می‌کند. درصورت مشاهده‌ی دیگران نیز به آن‌ها تذکر می‌دهد.

۱۴. حداکثر تلاش خود را، برای موفقیت در امتحانات به‌کار می‌گیرد و هرگز به امید کمک‌گرفتن از دیگران، وارد جلسه‌ی امتحان نمی‌شود.

۱۵. سر جلسه‌ی امتحان اگر سؤالی داشت، دست خود را بدون سروصدا بالا می‌آورد تا به او توجه شود.(با صدازدن نظم جلسه را به هم نمی‌ریزد)

۱۶. در مورد مسایل و مشکلات خویش و برنامه‌ریزی درسی، با مشاور یا یک فرد با تجربه مشورت می‌کند.

یک دانش آموز مؤدب، معلم خویش را با لفظ "تو" خطاب نمی‌کند، بلکه از لفظ "شما"، همراه با فعل جمع استفاده می‌کند.

رفتارهای پسندیده در کلاس درس

یک دانش آموز مؤدب و محترم:

۱. قبل از ورود معلم به کلاس، در جای خود قرار می گیرد.

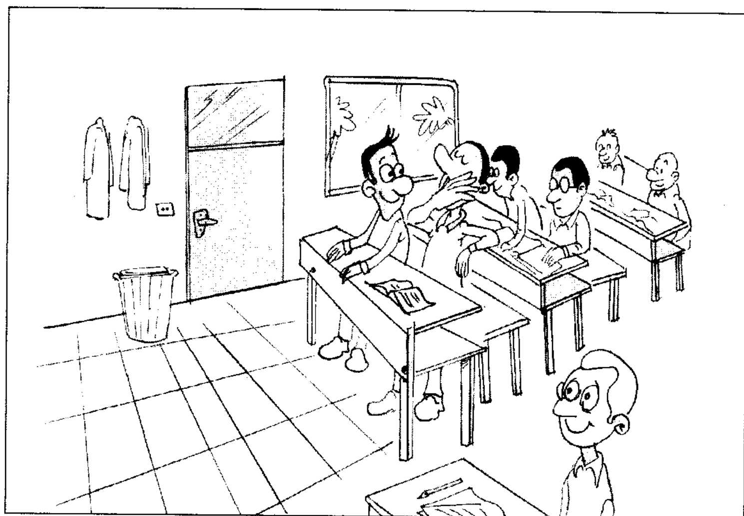
۲. با یاد و نام خدا و توکل بر او، درس را شروع می کند.

۳. هنگام ورود معلم به احترام برمی‌خیزد. تا وی اجازه نداده نمی‌نشیند.

۴. هنگام تدریس، سؤال بی‌ربط به بحث نمی‌پرسد.

۵. از عطسه یا سرفه‌کردن با صدای بلند خودداری می کند.(هنگام سرفه‌ی شدید، کلاس را ترک می‌کند)

۶. بدون صدا خمیازه می کشد.(به طریقی که دیگران متوجه نمی‌شوند)



یک دانش آموز مؤدب، با دهان باز خمیازه نمی‌کشد. هنگام عطسه یا سرفه دهان خود را با دست می‌پوشاند.

۷. آراسته و مرتب سر کلاس حاضر می‌شود.

۸. مکرر در کلاس سؤال نمی‌پرسد یا اظهارنظر نمی‌کند.

۹. از نوشتن یا نقاشی کردن بر روی در و دیوار یا صندلی‌های کلاس خودداری می‌کند.(در صورت مشاهده نیز تذکر می‌دهد)

۱۰. نسبت به بهداشت کلاس، احساس مسؤولیت می‌کند و به کسانی که رعایت نمی‌کنند تذکر می‌دهد.

۱۱. از کارهایی که ایجاد سروصدا می‌کند خودداری می‌کند.(داد و فریاد، صحبت با همکلاسی‌ها و...)

۱۲. صندلی را بر روی زمین نمی‌کشد بلکه آن را بلند و جابه‌جا می‌کند.(تا صدای آن مزاحم کلاس نشود)

۱۳. بدون اجازه، صحبت معلم را قطع نمی‌کند.

۱۴. برای کسب اجازه (جهت اظهار نظر، سؤال کردن یا بیرون رفتن و...)، بدون سروصدا و به آهستگی دست خود را تا روبه‌روی صورت بالا می‌برد.

۱۵. برای اجازه گرفتن، دست خود را مدت طولانی بالا نگه نمی‌دارد.

۱۶. به همکلاسی‌های خود بی‌احترامی نمی‌کند.(همیشه عفت کلام را حفظ می‌کند)

۱۷. به احترام خویش و معلم، با همکلاسی‌های خود درگیر نمی‌شود.(اختلافات را بیرون از کلاس حل می‌کند)

اگر در هنگام صحبت معلم، سؤالی در ذهنش ایجاد شد، بلافاصله سؤال نمی‌کند، بلکه کمی صبر می‌کند تا صحبت وی به نتیجه برسد، سپس در صورتی که هنوز سؤال باقی بود، اجازه می‌گیرد و سؤال خود را می‌پرسد.

۱۸. از خوردن آدامس، تخمه و ...... در کلاس خودداری می‌کند.

۱۹. اصطلاحات یا شوخی‌های بین فردی را در حضور معلم مطرح نمی‌کند.(موقعیت‌شناس می‌باشد)

۲۰. بدون اجازه‌ی معلم از سر جای خویش بلند نمی‌شود و در کلاس حرکت نمی‌کند.(مگر با اجازه)

۲۱. اگر در حضور وی اشتباهی کرد، بلافاصله معذرت‌خواهی می‌کند.

۲۲. در کلاس درس، به احترام، هیچگاه با معلم برخورد قهرآمیز نمی‌کند.حتی اگر وی اشتباه کرده باشد، خویشتن‌داری می‌کند، ودر فرصتی مناسب مشکل را حل می کند.

۲۳. به درخواست معلم عمل می‌کند.حتی اگر از او خواست که کلاس را ترک کند، لجاجت نمی‌کند و مؤدبانه کلاس را ترک می‌کند.



یک دانش آموز مؤدب، اگر بخواهد خودکار یا چیزی را به دست معلم یا کسی دیگر برساند، آن را پرتاب نمی‌کند.

۲۴.اگر مجبور باشد در هنگام درس، کلاس را ترک کند، از قبل معلم را مطلع می‌سازد و اجازه می‌گیرد.

۲۵.از هر حرکت اضافی که گرد و خاک ایجاد کند، خودداری می‌کند.

۲۶.لباس یا کیف خود را در کلاس درس، گردگیری نمی‌کند.

۲۷.گوشی همراه خویش را خاموش می‌کند.(با آن خود را مشغول نمی‌کند)

۲۸.ازَ پوشیدن شال و کلاه در کلاس درس خودداری می‌کند.

۲۹.از هر حرکتی که موجب حواس‌پرتی دیگران و به هم ریختن نظم کلاس شود خودداری می‌کند.

۳۰. در هنگام صحبت معلم، از خاراندن مکرر بدن، دستکاری کردن جوش صورت و قلاب کردن یا کشیدن دست‌ها تا آخرین حد ممکن (جهت رفع خستگی)، خودداری می‌کند.

۳۱. در حضور معلم وحین تدریس، تکالیف زنگ بعد را انجام نمی‌دهد.

۳۲.در حین صحبت معلم مکرر با دوست خود پچ‌پچ نمی‌کند.

۳۲. در حین صحبت معلم، مکرر به ساعت نگاه نمی‌کند یا ساعت را با صدای بلند نمی‌پرسد.

۳۳. از زدن عطر یا ادکلن‌های که بوی تند دارند خودداری می‌کند.

یک دانش آموز مودب در حضور دیگران مکرر دست در بینی یا گوش خود نمی‌کند.

۳۴. با پرسیدن سؤالات شخصی، وقت کلاس را نمی‌گیرد.

۳۵.در صورتی که معلم اجازه‌ی اظهارنظر به وی بدهد، خیلی کوتاه و خلاصه نظر خود را می‌گوید و وقت کلاس را زیاد نمی‌گیرد.

۳۶. هنگامی که یکی از همکلاسی‌هایش اظهارنظر می‌کند سکوت را رعایت می‌کند و اجازه می‌دهد تا صحبتش تمام شود.(همان طور که برای خود می‌پسندد)

۳۷.درباره‌ی موضوعات خصوصی و شخصی معلم(همچون میزان حقوق، مسایل خانوادگی، نوع پوشش و...) نمی‌پرسد یا اظهارنظر نمی‌کند.

یک دانش آموز مؤدب، در پایان کلاس، به احترام صبر می‌کند تا ابتدا معلم از کلاس خارج شود.(مگر این که معلم اجازه دهد وی زودتر برود)

اماکن مذهبی

۱. از مواد خوشبو که بوی تند دارند در این اماکن استفاده نکنید.

۲. از امکانات موجود در اماکن مذهبی، استفاده‌ی شخصی نکنید.

۳. با پوشش مناسب و تمیز(حتی الامکان با وضو) وارد این اماکن شوید.

۴. از پرداختن به امور دنیوی همچون خرید و فروش و... در این اماکن خودداری کنید.

۵. با کفش، وارد این اماکن نشوید.

۶. از ریختن هر گونه آشغال در این اماکن خودداری کنید.(در صورت مشاهده محترمانه تذکر دهید)

۷. شایسته است در تمیز نگه داشتن این اماکن سهیم باشید.

۸. هنگام وضوگرفتن، شیر آب باز بماند و آب هدر نرود.

۹. مواظب باشید پا بر روی مهر نماز نگذارید.

۱۰. هنگام برگزاری نماز یا دعا یا سخنرانی مواظب کودکان خود باشید تا در مراسم اخلال ایجاد نکنند.

۱۱. از نوشتن هرگونه مطلبی در کتب موجود در اماکن مذهبی، خودداری کنید.

در صف نماز جماعت یا دیگر مراسم، گوشی همراه خود را در حالت سکوت قرار دهید.

صف

۱. همیشه نوبت را رعایت کنید و در صورت لزوم، منظم در صف بایستید.(نه در کنار یکدیگر)

۲. اگر به صفی که به هم ریخته است برخورد کردید، آخرین نفر را مشخص کنید و پشت سر وی بایستید.

۳. اگر دوستان شما که در صف ایستاده‌اند، بخواهند کار شما را زودتر از نوبت انجام دهند، راضی نشوید حق دیگران، ضایع شود.(دوست شما فقط اجازه دارد نوبت خودش را به شما بدهد)

۴. وقتی در صف ایستاده‌اید از دوست خود که بیرون از صف است، دعوت نکنید تا در جلوی شما قرار گیرد.

۵. در صورت امکان، به جای این که در صف بایستید، می‌توانید اسامی را به ترتیب بنویسید.(تا از ازدحام در یک مکان جلوگیری شود)



خارج از نوبت، وارد صف نشوید.(بی‌احترامی به حقوق دیگران است)

نانوایی

۱. بر روی محل خنک کردن نان، در جلوی نانوایی، کیف یا دیگر وسایل همراه خود را نگذارید.

۲. اگر برای نان کم یا زیاد صف جداگانه وجود دارد مطمئن شوید که در صفِ درست ایستاده‌اید.

۳. انتظار نداشته باشید افراد آشنایی که در صف ایستاده‌اند، کار شما را نیز انجام دهند.

۴. در صورتی که صف مرتب نباشد، آخرین نفر را مشخص کنید سپس پشت سر وی بایستید نه در کنار وی.

۵. در آخر وقت که نان در حال تمام شدن است، شایسته است به تعداد کم‌تر اکتفا کنید تا کسی دست خالی نرود.

۶. مواظب باشید نان بر روی زمین نریزید.

۷. کسانی که در نانوایی در حال کار کردن هستند نباید در هنگام کار سیگار بکشند.(در صورت مشاهده محترمانه تذکر دهید)

۸. کارگران نانوایی باید با ظاهری آراسته و لباس مخصوص مشغول انجام کار باشند.

۹. تابلو مخصوص قیمت نان و روزهای تعطیل باید در معرض دید مشتریان قرار گیرد.

۱۰. با نصب تابلو باید صف مشتریانی که تعداد کم یا زیاد می‌خواهند مشخص شود.

در صف، نوبت کودکان را نیز رعایت کنید.

ادامه‌ی نکات مربوط به مکان‌های عمومی

۱. از ریختن پوست تخمه یا چیزهای مشابه، در مکان‌های عمومی همچون سالن‌ها، ادارات و... خودداری کنید.

۲. هنگام قراءت قرآن، به احترام، سکوت را رعایت کنید.

۳. هنگام پخش سرود ملی، به احترام برخیزید.

۴. هنگام ترک یک میز، صندلی را سر جایش برگردانید.

۵. در سرویس‌های بهداشتی عمومی و شلوغ رعایت حال دیگران را نیز بکنید.(مانند منزل خویش رفتار نکنید)

۶. هنگام ورود به یک جلسه‌ی سخنرانی، شایسته است به طریقی وارد شوید که باعث حواس‌پرتی سخنران یا حضار نشوید.(با ورود خود نظم جلسه را به هم نریزید)



در جمع، بیش از حد یا با صدای بلند،به کودک خود ابراز علاقه نکنید.

۷. دقت کنید کودک شما برای دیگران ایجاد مزاحمت نکند.(انتظار نداشته باشید دیگران خطای کودک شما را نادیده بگیرند)

۸. وقتی کسی چیزی در دست دارد، و باز کردن یا نگه داشتنِ در برایش سخت است، اگر می‌توانید در را باز کنید یا نگه دارید.

۹. هنگام ورود یا خروج، مواظب باشید در به نفر بعد برخورد نکند.

۱۰. حتی‌الامکان با صدای بلند یا سوت زدن، کسی را خطاب نکنید.

۱۱. در محل نشستن یا عبور دیگران آدامس نیندازید.(یا نچسبانید)

۱۲. در مکان‌های رسمی و عمومی، از دست گذاشتن روی شانه یا حلقه کردن دست به دور کسی، جهت ابراز علاقه، خودداری کنید.

۱۳. هنگام ورود یا خروج شایسته است در را برای خانم یا فرد مسن‌تر یا مقام بالاتر باز نگه دارید.

۱۴. بعد از استفاده از روزنامه یا مجلات در اتاق‌های انتظار، آن‌ها را مرتب کرده و به حالت اول برگردانید.(آن‌ها را نا مرتب رها نکنید)

افراد سیگاری نباید در مکان‌های عمومی سربسته، سیگار بکشند.(سیگار کشیدن در این مکان‌ها، نشانه‌ی خودخواهی و نادیده گرفتن حقوق دیگران است)

۱۵. در سالن‌های انتظار، سریعاً سر جای کسی که برخاسته است ننشینید.(مگر این که که مطمئن شوید فرد برنمی‌گردد)

۱۶. وقتی کسی در حال مطالعه‌ی کتاب یا روزنامه است، سرک نکشید.

۱۷. در حضور دیگران پایتان را زیاد تکان ندهید.

۱۸. در مکان‌هایی که جای نشستن محدود است، کودکان خود را نزدخویش نگه دارید تا جا برای بزرگسالان فراهم شود.

هنگام عطسه یا سرفه کردن، دست جلویِ دهان و بینی خود بگیرید.(صدای آن را نیز کنترل کنید)

تلفن عمومی

۱. تلفن عمومی، برای استفاده‌ی عموم است، بنابراین در هنگام استفاده از تلفن عمومی، مکالماتتان را کوتاه‌تر کنید.

۲. اگر کسی واقعاً عجله داشته باشد و شما می‌توانید صبر کنید، اجازه دهید وی زودتر تماس بگیرد.

۳. اگر عجله ندارید، به افراد مسن تعارف کنید و اجازه دهید آن‌ها زودتر تماس گیرند.

۴. شماره‌ی خود را با دقت بگیرید تا مزاحم کسی نشوید.

۵. در نزدیک تلفن عمومی، با ایجاد سروصدا (صحبت با صدای بلند، روشن نگه داشتن وسیله‌ی نقلیه و...) مزاحم مکالمه‌ی افراد نشوید.

۶. بابت تخلیه‌ی ناراحتی خویش، به تلفن عمومی آسیب نرسانید و در صورت مشاهده نیز تذکر دهید.

۷. از نوشتن شماره تلفن یا هر چیز دیگر بر روی تلفن عمومی، خودداری کنید.



در فاصله‌ی مناسب از تلفن عمومی بایستید.در مکالمه‌ی دیگران کنجکاوی نکنید.

وسایل نقلیه‌ی عمومی

۱. در وسایل نقلیه‌ی عمومی، اجازه دهید ابتدا خانم‌ها، افراد مسن یا خردسالان سوار شوند.

۲. شایسته است از کودک خود بخواهید تا جایش را به فرد مسن بدهد.

۳. وقتی شلوغ است، صندلی خالی را با گذاشتن وسایل، اشغال نکنید.

۴. در وسایل نقلیه‌ی عمومی، با صدای بلند صحبت نکنید.

۵. بر روی صندلی‌ها چیزی ننویسید یا به آن‌ها آسیبی نرسانید.(در صورت مشاهده محترمانه تذکر دهید)



در اتوبوس به منظور خوابیدن، سر بر روی شانه‌ی بغل‌دستی نگذارید.

۶. وقتی با دوستانتان هستید، قبل از پیاده شدن مشخص شود چه کسی کرایه را حساب می‌کند.(با تعارف کردن برای پرداخت کرایه، وقت دیگر مسافران را نگیرید)

۷. به افراد مسن یا خردسالان در سوار یا پیاده شدن کمک کنید.

۸. در هنگام سوار یا پیاده شدن زیاد تعارف نکنید.

۹. هنگام پیاده یا سوار شدن، مواظب ساک یا اشیای همراه خود باشید تا به دیگران برخورد نکنند.

۱۰. کودکان خود را با کفش بر روی صندلی نگذارید.

۱۱. در وسایل نقلیه‌ی عمومی از خوردنی‌ها یا دیگر چیزهایی که بوی تند دارند استفاده نکنید.(عطر و ادکلن،کرم یا پماد.....)

۱۲. کفش‌های خود را در وسایل نقلیه‌ی عمومی، همچون اتوبوس‌های بین شهری، از پا خارج نکنید.

۱۳. مواظب بچه‌های خردسال خود باشید تا برای دیگران ایجاد مزاحمت نکنند.

۱۴. مشکلات شخصی خود را با فرد ناشناس، در میان نگذارید.

۱۵. اگر هم‌صندلی شما میل به صحبت ندارد، اصرار به صحبت نداشته باشید.

اگر می‌توانید، شایسته است صندلی خود را به کسانی که ایستادن برایشان سخت است بدهید.(خانم باردار، افراد مسن، معلول و.....)

۱۶. قبل از رسیدن به مقصد مکرّر از جا بلند نشوید.(مـی‌توانیـد از راننده بخواهید تا موقع رسیدن شما را مطلع سازد)

۱۷. قبل از پیاده شدن کرایه یا بلیت خود را آماده کنیـد، تـا وقـت دیگران تلف نشود.(در صورت لزوم، پول خرد آماده کنید)

۱۸. هر چند که راننده متوجه نباشد، شایسته اسـت شـما کرایـه‌ی خود را بپردازید.

۱۹. از گذاشتن چتر خیس و وسایلی که ممکن است باعث آلودگی صندلی‌ها شوند خودداری کنید. در صورت مشاهده محترمانـه تذکر دهید.

تلفن همراه

۱. در جلسات رسمی صدای زنگ گوشی خود را در حالت سکوت قرار دهید.

۲. اگر مجبور به پاسخگویی در جمع رسمی هستید، ابتدا معذرت بخواهید، سپس با صدای آهسته، مکالمه را خلاصه کنید.

۳. به طور کلی، در فضاهای سربسته و در حضور دیگران، مکالمه‌ی خود را خلاصه کنید.(تاکسی، اتوبوس، آسانسور و...)

۴. آهنگ زنگ گوشی خود را ملایم انتخاب کنید.(به طریقی که گوشخراش نباشد و شما را انگشت‌نما نکند)



برای جواب‌دادن به تلفن، از جمع رسمی خارج شوید، سپس شروع به صحبت کنید.

۵. متن پیام کوتاه خود را متناسب با نوع رابطه با مخاطب خود، تنظیم کنید.

۶. در جلسات رسمی، خود را مشغول نوشتن پیام کوتاه نکنید.

۷. بدون اجازه، با گوشی خود از کسی عکس یا فیلم نگیرید.(یا صدای کسی را ضبط نکنید)

۸. بدون اجازه، گوشی همراه کسی را روشن و در آن کنجکاوی نکنید.

۹. در مهمانی، سر سفره یا میز غذا، شایسته نیست با تلفن همراه صحبت کنید.

۱۰. به طور کلی در مکان‌های جمعی که سکوت برقرار است، شایسته است گوشی همراه خود را در حالت سکوت قرار دهید.(همچون ، کتابخانه، کلاس درس، سینما، جلسات رسمی،مراسم ختم و...)

۱۱. اگر از پیام کوتاهی که دریافت می‌کنید خیلی خوشتان آمد، لازم نیست سریعاً آن را برای جمع بخوانید.(ممکن است برای بقیه تکراری باشد یا اصلاً جذاب نباشد.

در پایان پیام کوتاه خود نام یا نام خانوادگی را اضافه کنید.به ویژه برای افرادی که با آن‌ها کم‌تر ارتباط دارید. شاید طرف مقابل شماره‌ی شما را ذخیره نکرده یا اینکه حذف شده باشد.(مثلا برای گیرنده ، دریافت پیام تبریک ناشناس ارزش چندانی ندارد)

پوشش

۱. به خاطر داشته باشید که قبل از هر چیزی ظاهر شماست که با دیگران ارتباط برقرار می‌کند و در نوعِ قضاوت دیگران درباره‌ی شما مؤثر است.

۲. در نحوه‌ی پوشش و آرایش ظاهر دقت کنید، تا انگشت‌نما نشوید.(لباس‌های تنگ و بدن‌نما نپوشید)

۳. در مکان‌های عمومی،ادارات و... با پوشش متناسب ظاهر شوید.

۴. در حضور دیگران از پوشیدن لباسهایی که هنگام خم شدن یا نشستن قسمتی از بدن نمایان می‌شود خودداری نمایید.

۵. دقت کنید قسمتی از پیراهن درون و قسمتی در بیرون از شلوار قرار نگرفته باشد.

۶. از پوشیدن لباس‌های لکه‌دار،در مجامع عمومی خودداری کنید.

آراسته بودن آقایان یعنی این که: موهای سر (و صورت) تمیز و شانه‌زده، یقه‌ی پیراهن مرتب و تمیز، دکمه‌های پیراهن مرتب بسته شده، پیراهن، کت یا کاپشن تمیز و بدون لک (در صورت امکان اتو کشیده)، ناخن‌ها کوتاه و تمیز، قلاب کمربند دارای اندازه‌ای مناسب و در راستای دکمه‌های پیراهن قرار گرفته، زیپ شلوار کاملاً بسته، شلوار تمیز و بدون لک (در صورت امکان اتو کشیده)، جوراب سالم و تمیز کفش تمیز (در صورت امکان واکس‌زده) ، پاشنه‌ی کفش کشیده، بند کفش مرتب بسته شده باشد.

۷. ارتفاع شلوار به اندازه‌ای باشد که قوزک پا پوشیده شود.(کوتاه‌تر نباشد)

۸. مردان شایسته است، موی سر (به‌خصوص پشت سر) و ریش و سبیل خود را همواره آراسته و مرتب نگه دارند.

۹. قبل از خروج از منزل، از آراستگی ظاهر خود مطمئن شوید.(به‌خصوص قسمت پشت لباس مثلاً، پاچه‌ی شلوار در جوراب نمانده باشد)

۱۰. زنان و دختران با پوشش مناسب ظاهر شوند.

۱۱. لباس‌های خود را مرتب کرده، در جای مخصوص قرار دهید.

۱۲. از پوشیدن لباس‌هایی که بوی عرق می‌دهند، خودداری کنید.

۱۳. بعد از فعالیت‌های بدنی و ورزشی دوش بگیرید و لباس‌های تمیز بپوشید.



با لباس راحتی در کوچه، خیابان یا در ورودی ساختمان، ظاهر نشوید.(مثلاً، به هنگام خرید از فروشگاه نزدیک منزل، ملاقات یک دوست جلوی در منزل)

۱۴. کسانی که میزان تعرق بدنشان بالاست باید در جهت رفـع آن اقدام نمایند.(تا بوی ناشی از آن برای دیگران ایجـاد مزاحمـت نکند)

۱۵. کسانی که میزان تعرق بدنشان بالاست یا بوی بد دهان دارنـد حتی‌الامکان رعایت فاصله را بنمایند.

۱۶. حداقل هفته‌ای دو مرتبه دوش بگیرید.

۱۷. اگر در پوشش دوست خویش مشکلی دیدیـد کـه وی متوجـه نیست، بدون آنکه دیگران متوجه شوند، وی را آگاه سازید.

۱۸. از پوشیدن چندین لبـاس نـاموزون بـرروی هـم، کـه ظـاهری انگشت‌نما از شما نشان می‌دهد خودداری کنید.

۱۹. آقایان دقت داشته باشند پیژامه، از شلوار بیرون نباشد یا آستینِ زیر پیراهن از پیراهنِ آستین کوتاه پیدا نباشد.



اگر قصد حضور در محیط‌های سربسته همچون اتوبوس، تاکسی، اتاق جلسه، کلاس درس و... را دارید از زدن عطر یا ادکلنی که بوی تند دارند پرهیز کنید.(به‌خصوص در اول صبح)

کفش

۱. کفش‌های خود را تمیز نگه دارید. زیرا بخش قابل توجهی از ظاهر شما به حساب می‌آید.(اگر قابل واکس زدن است، واکس بزنید)

۲. از پوشیدن کفش‌هایی که هنگام راه رفتن ایجاد سروصدا می‌کند خودداری کنید.(به‌خصوص در محیط‌های سربسته و ساکت چون بیمارستان، ادارات، جلسات امتحان، کتابخانه‌ها)

۳. همیشه بعد از در آوردنِ کفش‌ها، آن‌ها را جفت کنید.

۴. جوراب سالم و تمیز بپوشید.(چون ممکن است جایی مجبور شوید کفش‌های خود را بیرون بیاورید)

۵. مواظب باشید بر روی کفش کسی پا نگذارید.(اگر این اتفاق افتاد معذرت خواهی کنید)

۶. قبل از ورود به جایی که قصد دارید کفش خود را بیرون آورید، دقت کنید که جوراب یا پای شما بوی بد ندهد.



وقتی پا بر روی پا می‌اندازید، کف کفش خود را به سمت کسی که در کنار شما نشسته است بالا نیاورید.(ممکن است کثیف باشد)

خرید و فروش

خرید

۱. قبل از رفتن به خرید، لیست خریدتان را بنویسید.

۲. کوتاه‌ترین مسیر را جهت رسیدن به محل خرید انتخاب کنید.

۳. از قبل، جنس یا نوع کالایی را که می‌خواهید خرید کنید تعیین کنید.(تا سریع‌تر خرید کنید)

۴. اگر کسی همراه شما آمده است رعایت حالش را بکنید و به طریقی از وی قدردانی کنید.

۵. انتظار نداشته باشید کسی که همراه شماست حتماً نظر خود را بگوید، یا مسؤولیت خرید شما را به عهده بگیرد.

۶. شایسته است شخصاً بتوانید بدون وابستگی به کسی خریدهای ساده‌ی خود را انجام دهید.

۷. وقتی با کسی به خرید می‌روید، به عنوان همراه، سلیقه‌ی خود را تحمیل نکنید.

۸. از مغازه‌های معتبر خرید کنید.

۹. در خرید از مکان‌هایی که اجناس خود را خیلی ارزان‌تر می‌فروشند، دقت بیش‌تری کنید.

۱۰. مواظب کودکان خود باشید تا به اجناس و کالاهای فروشنده آسیبی نرسانند.

بهتر است قبل از رفتن به خرید درباره‌ی کالای مورد نظر تحقیق کنید.(از طریق افراد مطلع یا اینترنت)

۱۱. انتظار نداشته باشید فروشنده، سرمایه‌ی نقد خود را حتماً به شما نسیه بدهد.

۱۲. بدهی خود را (هرچند ناچیز) به فروشنده‌ای که به شما اطمینان کرده است بپردازید.

۱۳. قبل از رفتن به خرید پوشاک (قابل پرو کردن)، جوراب تمیز بپوشید تا اتاق پرو بدبو نشود.

۱۴. در موقع خرید به وارسی جنس انتخاب شده بپردازید تا مطمئن شوید ایرادی ندارد.(به‌خصوص در مورد اجناسی همچون مواد خوراکی، بهداشتی و آرایشی و... ، که قابل پس گرفتن نیستند)

۱۵. اگر جنسی را از جایی برداشتید و مورد پسند واقع نشد، آن را به جای اولش برگردانید.

۱۶. وقتی واقعاً قصد خرید ندارید فروشنده را خسته نکنید.

۱۷. با ایستادن بیجا، مانع کسب و کار دیگران نشوید.



حتماً به تاریخ تولید و انقضای اجناس فاسدشدنی دقت کنید.

۱۸. بدون اجازه فروشنده، مواد خوراکی، آرایشی و بهداشتی را تست نکنید.

۱۹. بدون اجازه‌ی فروشنده، اجناس بسته‌بندی شده را (به منظور بررسی کیفیت) باز نکنید.

۲۰. بهترین وقت خرید را تشخیص دهید و در آن زمان اقدام به خرید کنید.

۲۱. خریدِ عید را لزوماً نباید در روزهای آخر اسفند انجام دهید.(وگرنه سختی آن را بپذیرید)

۲۲. پول اضافی همراه داشته باشید.

۲۳.اسکناس سرمایه‌ی ملی است از تازدن و مچاله کردن آن بپرهیزید.

۲۴.با دست آلوده اسکناس را لمس نکنید و روی آن چیزی ننویسید.



در زمان انتخاب مشتری، حوصله به خرج دهید و اگر چیزی را نپسندید، بد برخورد نکنید.(راه برگشت را برای مشتری خود باز بگذارید)

فروش

۱. شایسته نیست فروشنده برای نشان‌دادن صداقتش قسم بخورد.

۲. با مشتری برخوردی محترمانه داشته باشید.(معمولاً افراد ترجیح می‌دهند از کسی خریدکنندکه برخورد محترمانه‌تری دارد)

۳. برچسب قیمت را بر روی اجناسی که در معرض دید مشتری می‌گذارید، نصب کنید.

۴. نباید اجناسی را که به کیفیت آن‌ها اطمینان ندارید، به عنوان جنس با کیفیت خوب به مشتری خود بفروشید.(شایسته است صادقانه وی را از کیفیت آن مطلع سازید)

۵. در شرایطی که مشتری مجبور به خرید کالای شما باشد، شایسته نیست مبلغی بیش‌تر (از میزان سودی که حق شماست) از وی مطالبه کنید.

۶. مغازه‌داران و فروشندگان سیار شایسته نیست با بیرون ریختن اجناس غیرقابل مصرف یا صندوق و کارتن‌ها و... ، باعث آلودگی کوچه و خیابان شوند.(در صورت مشاهده محترمانه تذکر دهید)

۷. در مسایل خصوصی مشتریان خود دخالت نکنید.

هنگام ورود مشتری جواب سلام وی را بدهید. اگرسرتان شلوغ بود، از وی بخواهید صبر کند.(به طریقی نشان دهید که متوجه حضور وی هستید)

۸. با رعایت بهداشت، و برخورد خوب، بر مشتریان خود بیفزایید.

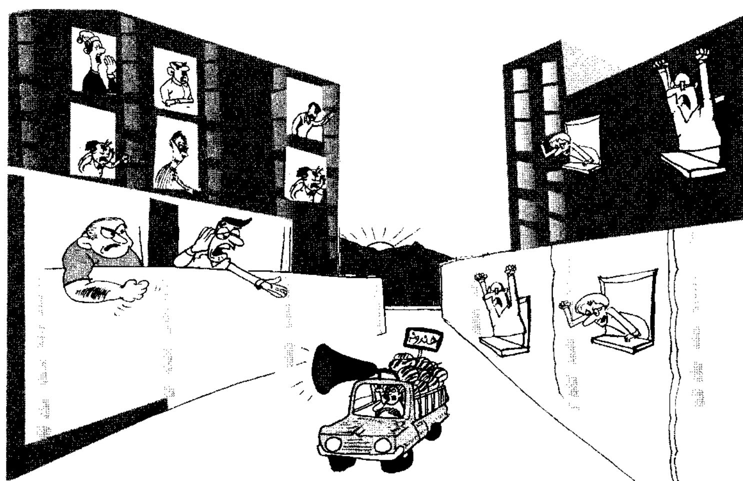
۹. با گذاشتن اجناس خویش در مسیر حرکت دیگران، مانع رفت‌وآمد آن‌ها نشوید.

۱۰. به اصرار، چیزی را به مشتری خود تحمیل نکنید.

۱۱. جلوی مغازه‌ی خویش را با گذاشتن مانع، ملک شخصی خویش نکنید.(به منظور جلوگیری از توقف دیگران)

۱۲. شایسته نیست به کودکان، اجناسی که برای آن‌ها مناسب نیست بفروشید.(به عنوان مثال سعی کنید به نوبه‌ی خود در سیگاری شدن آن‌ها نقشی نداشته باشید)

۱۳. وقتی جلوی مغازه یا منزل خویش بیکار هستید به رفت‌وآمد دیگران خیره نشوید.شایسته است در چنین شرایطی با مطالعه کردن یا طریقی خود را مشغول نشان دهید.



فروشندگان دوره‌گرد نباید در اوقات استراحت (صبح خیلی زود، هنگام ظهر یا وقت شب) با بلندگو یا صدای بلند در کوچه یا خیابان مزاحم مردم شوند.

مراسم عزا

۱. معمولاً وقتی انسان، عزیزی را از دست می‌دهد، از آشنایان و دوستان، انتظار توجه بیش‌تری دارد. بنابراین شایسته است جزو اولین افرادی باشید که تسلیت می‌گویند.

۲. شایسته‌تر آن است عرض تسلیت به صورت حضوری باشد.

۳. در هنگام عزاداری، رعایت حال همسایگان را بکنید.(دقت داشته باشید ابراز احساسات، پخش آهنگ عزا یا قرآن با صدای بلند، باعث سلب آسایش همسایگان نشوید)

۴. در مراسم تشییع، شایسته است خودروها به طریقی حرکت نمایند که برای عبور دیگران مزاحمت ایجاد نشود.



شایسته نیست تعداد زیادی از نزدیکان و آشنایان متوفی، در ورودی محل برگزاری مراسم بایستند

۵. در روزهای اول داغدیدگی، شایسته است اقوام، داغ‌دیدگان را تنها نگذارند.(با ماندن بیش از حد نیز ایجاد مزاحمت نکنند)

۶. در جلسات ختم یا مراسم سوگواری یا خاکسپاری نباید خنده بر لب داشت.

۷. بی‌مقدمه خبر مرگ یا مریضی کسی را به نزدیکانش ندهید.

۸. پلاکاردهای عرض تسلیت را بر روی دیوارهای همسایه متوفی نصب نکنید.

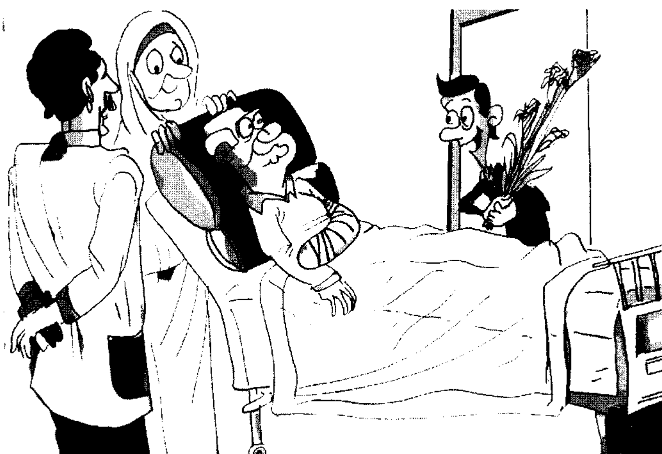
۹. شایسته است چند نفر از افراد صاحب عزا، در محل خروجی مراسم، از حضور افراد شرکت‌کننده در مراسم قدردانی نمایند.

عیادت

۱. معمولاً انسان در زمان بیماری و بستری‌شدن، نیاز بیش‌تری به توجه دارد. بنابراین در صورت بستری‌شدن یکی از دوستان یا نزدیکان، شایسته است به عیادت وی بروید و یا حداقل از طریق تماس تلفنی جویای احوال وی شوید.

۲. در بیمارستان وقت در نظر گرفته شده برای عیادت را رعایت کنید.

۳. عیادت طوری نباشد که باعث مزاحمت برای بیمار یا اطرافیان شود.(بد موقع نباشد یا زیاد طول نکشد به‌خصوص وقتی شلوغ باشد)



حتی‌الامکان با دست خالی به عیادت نروید.

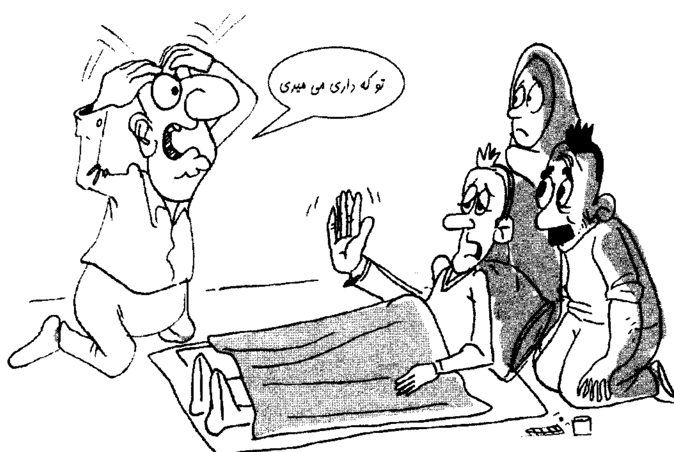
۴. به منظور عیادت در بیمارستان، گل‌های بسیار معطر نبرید یا از خوشبوکننده‌هایی با بوی تند نیز استفاده نکنید.

۵. در عیادت از بیمارانی که نیازمند سکوت و آرامش هستند حتی‌الامکان کودکان خردسال خود را به همراه نبرید.

۶. شایسته نیست بعد از یک بار عیادت، بیمار را به‌کلی فراموش کنید.

۷. وقتی بیمار تمایلی به صحبت درباره‌ی جزییات بیماری‌اش ندارد، شما نیز در این باره سؤال نپرسید. ولی اگر مایل به صحبت بود، به احترام، در آن مدت کوتاه شنونده‌ی خوبی باشید و زیاد صحبت نکنید

۸. در هنگام عیادت، از جملات امیدبخش استفاده کنید.(از ذکر موارد مشابهی که عاقبت خوبی نداشته‌اند، خودداری کنید)



از بدی حال بیمار شگفت‌زده نشوید و ابراز تأسف بسیار نکنید.

رفتارهای پسندیده‌ی دیگر

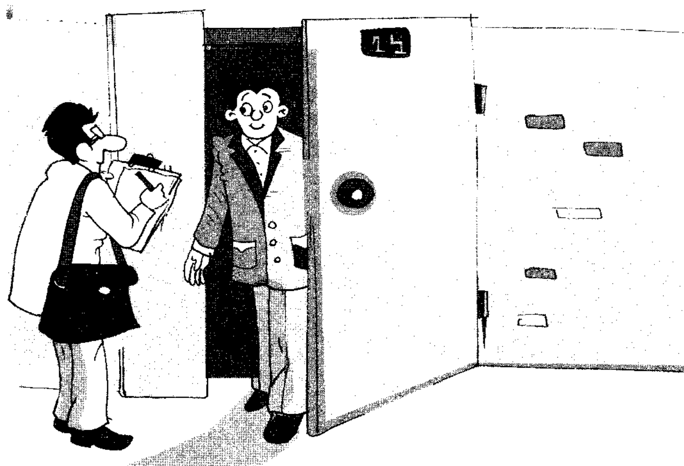
۱. هنگام استفاده از خودپرداز بانک، اگر عده‌ی زیادی در صف ایستاده‌اند، شایسته است به مبلغ کم‌تر اکتفا کنید تا دیگران نیز بتوانند استفاده نمایند.

۲. انتظار نداشته باشید دیگران، دفترچه‌ی بیمه‌شان را به منظور استفاده در اختیار شما قرار دهند.

۳. مطالعه‌ی دفترچه‌ی بیمه‌ی دیگران به منظور کشف سابقه‌ی بیماری کار شایسته‌ای نیست.

۴. وقتی کسی جلوی شما دارویی می‌خورد، درباره‌ی بیماری وی کنجکاوی نکنید.

۵. درتفریح دسته‌جمعی، به عنوان عضوی از گروه،در پرداخت مخارج و کارها همچون دیگر اعضا مشارکت داشته باشید.



پرسش‌نامه‌های تحقیقاتی و علمی را بی‌ارزش تلقی نکنید و به آن‌ها با حوصله و صادقانه جواب دهید.

۶. هنگامی که دو نفر با هم در حال گفت‌وگو هستند، بین آن‌ها نایستید و ارتباط چشمی آن‌ها را قطع نکنید.

۷. از رها کردن آب در خیابان یا جاده، به‌خصوص وقتی که باعث لغزندگی می‌شود، خودداری کنید.

۸. باید به طریقی، افراد را قبل از رسیدن به مصالح ساختمانی که در مسیر ریخته‌اید، آگاه سازید.

۹. هنگامی که کسی در حال عکس‌گرفتن است، از جلوی دوربین رد نشوید یا صبر کنید بعد از گرفتن عکس، رد شوید.

۱۰. به کسانی که در حال عکس گرفتن هستند خیره نشوید.

۱۱. اگر کارت شناسایی یا مدرکی را پیدا کردید، شایسته است به هر طریق ممکن و هر چه سریع‌تر، به دست صاحبش برسانید.

۱۲. وقتی دو نفر در حال گفت‌وگو هستند، حتی‌الامکان از وسط آن‌ها عبور نکنید.



بعد از دریافت رسید خود از خودپرداز آن را بر روی زمین رها نکنید.

۱۳. بروشورهای تبلیغاتی در خیابان را بر روی زمین نریزید.

۱۴. بعد از پرسیدن ساعت یا آدرس، شایسته است تشکر کنید.

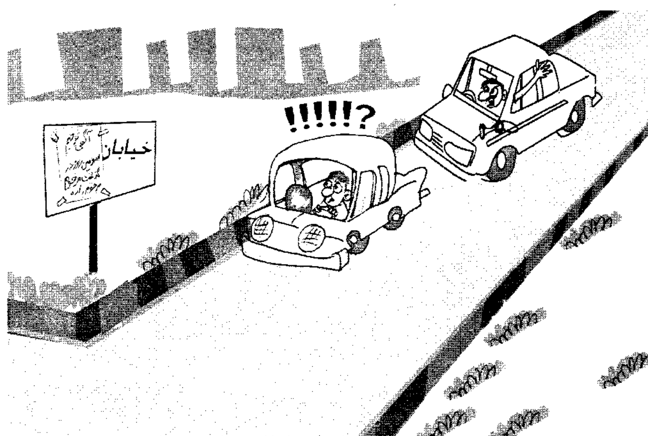
۱۵. هنگام گفت‌وگو و برخورد با کسی که لکنت زبان دارد، شایسته است صبور باشید و با بزرگواری گوش کنید.

۱۶. شایسته است شرایط خاص افراد دارای معلولیت را در نظر بگیرید و با صبر و تحمل بیش‌تری با آن‌ها برخورد کنید.(در صورت لزوم به آن‌ها کمک کنید)

۱۷. در ساعات اوج مصرف برق، از وسایل پرمصرف همچون جارو برقی، ماشین لباسشویی و اتو استفاده نکنید.

۱۸. شایسته است در زمستان، به جای بالا بردن شعله بخاری، با پوشیدن لباس گرم‌تر در مصرف انرژی صرفه‌جویی کنید.

۱۹. بدون اجازه از اموال یا وسایل دیگران استفاده نکنید.



بر روی تابلوهای راهنمایی پوستر نچسبانید یا چیزی ننویسید.(در صورت مشاهده نیز صریحاً تذکر دهید)

۲۰. بدون اجازه بر روی در و دیوار دیگران چیزی ننویسید.

۲۱. بر روی میزهای مطالعه چیزی ننویسید یا تصویر نکشید.(این کار باعث حواس‌پرتی دیگران می‌شود)

۲۲. در کتاب‌ها یا مجلات موجود در کتابخانه‌ها خط نکشید، یا چیزی ننویسید.(اگر چنین کتابی به دست شما برسد، درباره‌ی کسی که این کار را کرده، چه قضاوتی می‌کنید)

۲۳. اگر با کسی قرار می‌گذارید، شایسته است سر وقت حاضر شوید.اگر بنا به مشکلی نتوانستید، شایسته است هرچه سریع‌تر طرف مقابل را مطلع سازید.

۲۴. به عنوان واسطه از طرف کسی قول قطعی ندهید.

۲۵. در حفظ موجودات زنده در طبیعت (گل‌ها، گیاهان، حیوانات یا پرندگان) تلاش کنید و به این کار خویش افتخار کنید.

۲۶. نسبت به آینده و سرنوشت شهر و کشور خود بی‌تفاوت نباشید.

۲۷. در حضور دیگران نهایتِ عشق و علاقه به همسرتان را (با گفتار یا رفتار) به نمایش نگذارید.(خود را انگشت‌نما نکنید)

۲۸. شایسته نیست مرد در حضور افراد ناآشنا (در خیابان یا بازار) خانم همراه را با صدای بلند و نام کوچک صدا بزند.

۲۹. آقایان باید در جملات احوال‌پرسی، مزاح کردن و سؤال پرسیدن،حریم شخصی خانم‌ها را رعایت کنند.

از ریختن مصالح ساختمانی به مدت طولانی، در مسیر عبور مردم خودداری کنید.

۳۰.در زمینه نگهداری از مبلمان شهری و امکانات موجود در سطح شهر با شهرداری همکاری داشته باشید.(بدون همکاری شما مدیریت مناسب شهر امکان ندارد)

۳۱.پوسترهای تبلیغاتی و اعلامیه‌ها را بدون اجازه بر روی در و دیوار دیگران نچسبانید.

۳۲.زباله‌ها را در ساعات مشخص شده بیرون از منزل بگذارید.

۳۳.همیشه در سفر کیسه‌ی زباله به همراه داشته باشید.

۳۴.کیسه و بطری پلاستیکی و غیره را در حاشیه‌ی جاده‌ها و حتی بیابان‌ها رها نکنید.(طبیعت را خراب نکنید، چون بعضی از آن‌ها تا هزار سال از بین نخواهند رفت)

۳۵.شایسته است زباله‌های قابل بازیافت (نان، کاغذ، شیشه، پلاستیک و فلز ...) را از سایر زباله‌ها تفکیک کنید.

۳۶.زباله‌ها را حتی‌الامکان در مسیر عبور و معرض دید افراد قرار ندهید.(تا به زیبایی شهر کمک کرده باشید)



کیسه‌ها یا سطل‌های زباله را باز رها نکنید

فهرست منابع

۱- قرآن کریم

۲- "نهج‌البلاغه"، ترجمه‌ی سید نبی‌الدین اولیایی، انتشارات عرفان نو، چاپ سوم، تهران، ۱۳۸۷

۳- "حلیة‌المتقین"، علامه مجلسی، انتشارات یاس بهشت، چاپ دوم، تهران بهار ۱۳۸۴

۴- "گلستان سعدی"، انتشارات پیام عدالت، تهران، ۱۳۸۳

۵- "روان‌شناسی روابط انسانی"، رابرت بولتن، ترجمه‌ی حمیدرضا سهرابی، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۸۳

۶- "چکیده‌ای از روان‌شناسی تربیتی کاربردی"، دکتر غلام‌علی افروز، سازمان انجمن اولیا و مربیان، تهران، ۱۳۷۸

۷- "آداب معاشرت، منصور احمدی"، توتیا، تهران، ۱۳۸۲

۸- "آموزش آداب معاشرت به کودکان و نوجوانان"، داگمارف کرام، ترجمه‌ی سپیده خلیلی، پنجره، تهران، ۱۳۸۵

۹- "شیوه‌های فرزندپروری والدین و روش‌های مقابله با استرس فرزندان"، خلیل هیبتی، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشکده‌ی علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، ۱۳۸۱

اغلب نکات اخلاقی مطرح شده در این کتاب برگرفته از عرف جامعه می‌باشند و منابع فوق نیز هدایت کننده بوده اند.

این کتاب می تواند مورد استفاده:

عموم **شهروندان**، از جمله **والدین**، اساتید ،فرهنگیان، دانشجویان و دانش آموزان و...قرار گیرد.

اگر بطور تصادفی این کتاب را باز کنید،متوجه رفتار های پسندیده ای خواهید شد که شما اغلب آنها را ناخودآگاه یا آگاهانه انجام می دهید...

در این کتاب سعی شده با **زبانی ساده**، مجموعه ای از **رفتارهای پسندیده** در فرهنگ ایرانی، در موقعیت های مختلف،طبقه بندی شوند تا هرخواننده، بتواننددر **فرصتی کوتاه** تعداد زیادی از این رفتارها و نکات مهم را **مرور** نماید...


ISBN:978-600-5034-16-5



تلفن مرکز پخش: ۰۹۳۶۵۰۲۹۱۶۳